

L'ACQUA su misura per te

PER SCEGLIERE LA MINERALE PIÙ ADATTA ALLE PROPRIE ESIGENZE OCCORRE CONOSCERNE LA COMPOSIZIONE CHIMICA

Bere: un gesto semplice, ma fondamentale per la salute di tutto l'organismo. Però, attenzione, l'acqua non è tutta uguale. E chi preferisce quella in bottiglia può trovarne una grande varietà. La composizione chimica, cioè la quantità e i tipi di sali disciolti, conferisce a ciascuna proprietà diverse, a volte utili per la salute. Dice **Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia e direttore della Columbus Clinic Diet a Milano**: «Mentre le acque termali sono riconosciute come trattamenti per malattie gastrointestinali, biliari e renali, a quelle in commercio non può essere attribuita alcuna attività curativa e preventiva. Esistono però acque che, in base al tipo di sali minerali contenuti, cioè il cosiddetto residuo fisso, offrono proprietà particolari e sono quindi indicate per le problematiche più diverse, come difficoltà digestive, disturbi ai reni, osteoporosi o ipertensione. Gli studi hanno evidenziato, per esempio, che quelle ricche in cloruro di sodio e zolfo e quelle bicarbonate-caliche potrebbero aiutare a ridurre la quantità di grassi presenti nel sangue, abbassando anche il rischio di arteriosclerosi». Le acque con proprietà particolari, oltre che nei più forniti supermercati, si trovano in farmacia, quindi potrai consultare il tuo farmacista di fiducia sulla tipologia e la mar-



ca indicata nel tuo caso. Vediamo allora le diverse tipologie e le loro specifiche proprietà.

Bicarbonata Bevuta durante i pasti aiuta la digestione, facilita il transito intestinale e lo svuotamento della colecisti, stimola le secrezioni biliari, pancreatiche e gastriche, e contribuisce a tamponare l'acidità gastrica.

Solfata Ha un leggero effetto lassativo ed è quindi indicata in caso di stipsi.

Clorurata È utile per stimolare l'attività del fegato e della colecisti.

Calca Apporta calcio biodisponibile, che il nostro organismo può facilmente utilizzare. Non aumenta il rischio di calcolosi renale.

Magnesiaca È indicata in caso di malattie dell'apparato digerente, ma anche nella stipsi cronica e nei casi di carenza di magnesio. Ha, inoltre, un effetto antispastico e antinfiammatorio.

Fluorata Utile durante la crescita, in gravidanza e in menopausa e in caso di osteoporosi e di ipertensione. Cautela, però, nei lattanti e bambini fino ai 14 anni.

Ferruginosa Contiene ferro bivalente, cioè biodisponibile (lo stesso contenuto nella carne) e può essere di supporto nei casi di anemie.

Sodica Utile soprattutto in estate e dopo un'attività fisica, per reintegrare il sodio. Può essere controindicata in chi soffre di ipertensione.

Addizionata di anidride carbonica Bevuta durante i pasti, la minerale gassata può stimolare la secrezione dei succhi gastrici, motivo per cui potrebbe essere controindicata in chi già soffre di gastrite e reflusso gastroesofageo. Bevuta prima dei pasti, può contribuire a ridurre leggermente l'appetito, perché il gas dilata le pareti dello stomaco.

Paola Tiscornia

BERE TANTO FA DIMAGRIRE

Secondo gli studi più recenti, l'acqua bevuta prima dei pasti può aiutare a perdere peso. Bevendo, infatti, avviamo una serie di meccanismi metabolici chiamati "termogenesi" (produzione di calore con dispendio energetico) che contribuiscono al dimagrimento. È stato provato che bere 2 bicchieri d'acqua subito prima di mettersi a tavola, mattina, mezzogiorno e sera, aumenta del 30 per cento il tasso metabolico. L'effetto, però, non dura molto, circa 50-60 minuti, per cui il consiglio è di bere anche a metà mattina e metà pomeriggio. Senza contare che i muscoli ben idratati lavorano e consumano maggiormente. Al di là della bilancia, infine, c'è anche il benessere generale: basta essere appena disidratati, perdere anche solo l'1 per cento dell'acqua del nostro peso, per sentirsi subito più stanchi, poco reattivi, meno capaci di lavorare o di studiare. E, se la perdita sale al 5 per cento, si possono avere crampi muscolari e debolezza diffusa.