

# FRIGO WEEKLY 98

## INGREDIENTE ACQUA



### Voiello

All'interno dell'esclusivo regalo targato Voiello, un posto d'onore per la regina della tavola: la pasta. Due confezioni della Gran Penna Ruvida Voiello nello special pack in edizione limitata Procida 2022, realizzato in carta e interamente riciclabile, nel pieno rispetto dell'ambiente.a.



*Più ci saranno gocce d'acqua pulita, più il mondo risplenderà di bellezza.*

**MADRE TERESA DI CALCUTTA**

### Tenuta Mazzolino

La piccola azienda di Corvino San Quirico - immersa delle colline del Pavese - presenta il look rinnovato del suo Pinot Nero Metodo Classico, nella prima annata, frutto del lavoro con il guru delle bollicine, Dominique Leboeuf.



**CONSIGLIO ECO** Usiamo bacinelle al posto dell'acqua corrente per lavare frutta e verdura.

[www.alezionedisostenibilita.it](http://www.alezionedisostenibilita.it)

# 7 Fake news sull'acqua del rubinetto

*Disinteresse e disinformazione sull'acqua vedono il proliferare di luoghi comuni e falsi miti che alimentano abitudini e stili di vita sempre più insostenibili, come dimostra l'allarme globale per l'inquinamento degli oceani da parte di oltre 150 milioni di tonnellate di plastica, in buona parte costituiti da bottiglie monouso. Con Culligan cerchiamo di fare un po' di chiarezza.*

**E' MEGLIO BERE SOLO ACQUA IN BOTTIGLIA**

Paragonare la qualità delle acque non è semplice. Non tutti sanno, infatti, che l'acqua di acquedotto e le acque minerali sono regolate da normative differenti: la prima dal già citato Decreto Legislativo 31/2000, le seconde dal Decreto Ministeriale del 10/2/2015.

Tale discrepanza normativa fa sì che alcune acque minerali in commercio contengano elementi (come ad esempio arsenico, manganese o solfati) in quantità superiori rispetto ai parametri ammessi per l'acqua del rubinetto destinata al consumo umano. Molti parametri, normati per le acque di rete non hanno limite per le acque in bottiglia, per le quali vengono definiti "caratterizzanti". Alcune famose acque in bottiglia se valutate con i parametri del D.Lgs 31 NON risulterebbero potabili.

**ELEVATO CONTENUTO DI SODIO FA MALE**

Spesso la ridotta percentuale di Sodio nell'acqua da bere viene indicata a garanzia di qualità superiore. In realtà, il Sodio è una sostanza fondamentale per il corpo umano. Tuttavia, se è vero che in presenza di alcune patologie è raccomandata un'assunzione ridotta di sodio, è altresì vero che la frazione di sodio assorbita attraverso l'acqua ha un impatto trascurabile rispetto a quella assunta attraverso gli alimenti: un semplice pizzico di sale o prodotti come affettati, cracker o grissini.

Basti pensare che 100 grammi di prosciutto contengono già 2,578 grammi di Sodio, mentre per assumerne attraverso l'acqua un solo grammo dovremmo bere in media circa 20 litri di acqua al giorno.



**Culligan**

**ELEVATO CONTENUTO DI CALCIO FA MALE**

Molti pensano che bere l'acqua del rubinetto, anche quella ad elevato residuo fisso, vale a dire ricca di sali di Calcio e Magnesio, possa favorire la formazione di calcoli renali. In realtà si tratta di un luogo comune senza fondamento. Come conferma l'Istituto Superiore di Sanità<sup>5</sup>, non vi è una diretta correlazione tra la concentrazione di Calcio nell'acqua e l'insorgere di calcoli.

È anzi vero il contrario: una dieta povera di Calcio può semmai aumentare il rischio di sviluppare questa patologia. In generale, per chi ha predisposizione o soffre di calcoli la raccomandazione medica è quella di bere tanto perché quel che conta è la quantità totale di liquidi che si assumono nella giornata

**IL CLORO NELL'ACQUA NON FA BENE**

La funzione del cloro è quella di sanificare gli acquedotti ed evitare eventuali contaminazioni batteriche assicurando la qualità e la salubrità dell'acqua all'interno della rete idrica. Lungi dall'essere dannoso nelle quantità stabilite, tuttalpiù il Cloro presente nell'acqua del rubinetto può risultare sgradevole al gusto. Un fastidio facilmente ovviabile con l'applicazione al punto d'uso di semplici filtri a carbone attivo che eliminano l'odore e il sapore di Cloro all'istante.

**BERE DURANTE I PASTI FA MALE**

Bere una giusta quantità di acqua (non oltre i 600-700 ml) durante il pasto, serve infatti a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti svolgendo quindi un ruolo importante nella digestione. Solo se si beve un'eccessiva quantità di acqua, i succhi gastrici vengono diluiti e quindi i tempi della digestione si potrebbero leggermente allungare.

**LE BOTTIGLIE IN PLASTICA SONO RICICLABILI**

Le bottiglie di plastica in PET, avendo una vita media stimata intorno ai 1000 anni, non sono biodegradabili. Attualmente, solo una parte minoritaria delle bottiglie in plastica viene correttamente raccolta e avviata al riciclo. Di questa, una percentuale ancora minore viene realmente trasformata in nuovi oggetti, contenitori o imballaggi.

**L'ACQUA DEL RUBINETTO NON È SICURA**

Secondo una recente ricerca dell'Irpa, l'istituto del Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR)<sup>2</sup> deputato al controllo della qualità dell'acqua, l'Italia si posiziona ad un ottimo quinto posto in Europa per qualità dell'acqua di acquedotto. Ci precedono solo Austria, Svezia, Irlanda e Ungheria. Considerando che l'acqua di falda è sempre migliore di quella di superficie, l'elevata qualità media della nostra acqua è dovuta all'origine sotterranea dell'85% delle nostre fonti.