



COMUNE DI ESCALAPLANO

Provincia di Cagliari

IL RESIDUO FISSO NELLE ACQUE

COSA INDICA E COME CONSENTE DI CLASSIFICARLE

Il residuo fisso è un parametro che viene utilizzato per classificare le acque minerali e le acque potabili in generale. Esso rappresenta la parte solida dell'acqua, ovvero la quantità di sali minerali depositati da un litro di acqua fatto evaporare a 180°C. Questo valore si esprime in mg/l e permette di distinguere le acque minerali commerciabili in varie categorie (secondo quanto indicato dal Decreto Legislativo n.105 del 25 gennaio 1992):

- ✓ **acque minimamente mineralizzate** (il cui residuo fisso a 180°C è inferiore a 50 mg/l);
- ✓ **acque oligominerali o leggermente mineralizzate** (il cui residuo fisso a 180°C è compreso tra 50 e 500 mg/l);
- ✓ **acque mediamente mineralizzate** (il cui residuo fisso a 180°C è compreso tra 500 e 1500 mg/l);
- ✓ **acque ricche di sali minerali** (il cui residuo fisso è superiore a 1500 mg/l).

Per la terza categoria il Decreto sopra citato non fornisce comunque indicazioni di nomenclatura.

QUALI ACQUE BERE

È importante innanzi tutto precisare che **non esiste un'acqua buona in assoluto, ma piuttosto un'acqua più indicata per un determinato bisogno o stile di vita.**

Infatti quando si beve non solo ci si disseta, ma si assumono importanti elementi (i cosiddetti "oligoelementi", come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro) che a seconda del tipo e della concentrazione possono soddisfare le diverse esigenze di benessere psico-fisico.

In linea di massima le acque oligominerali sono tra le più consigliate in assenza di specifiche patologie o di particolari condizioni, dal momento che i sali minerali verranno già assunti abbondantemente con un'alimentazione varia. Questo tipo di acque sembrano essere le più appropriate **anche per chi soffre di calcoli renali**, come suggeriscono i risultati degli studi scientifici più recenti (che hanno di fatto messo in discussione la reale utilità di consumare acque a residuo fisso particolarmente basso, minando così una convinzione andata consolidandosi nel tempo a suon di slogan pubblicitari).

Le acque minimamente mineralizzate sono indicate invece nell'alimentazione neonatale; infatti l'acqua utilizzata per ricostituire un latte in polvere per neonati è importante che sia la più "neutra" possibile rispetto al latte da reidratare, in quanto esso è già formulato



COMUNE DI ESCALAPLANO

Provincia di Cagliari

secondo un preciso equilibrio di nutrienti, per cui l'acqua non deve aggiungerne altri (o deve aggiungerne il meno possibile, pena il rischio di alterare la formulazione del latte).

Gli sportivi, viceversa, e in generale tutti quei soggetti che sudano molto nell'esplicare un'attività fisica (lavorativa o sportiva che sia), avendo la necessità di reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione, dovranno prediligere le **acque mediamente mineralizzate**; in particolare, quelle ricche di calcio sono utili per la crescita ed il mantenimento dei denti e della struttura ossea (quindi per prevenire l'osteoporosi); ne deriva la possibilità di trarre vantaggio dall'assunzione di questo tipo di acque, in quantità moderata ed alternandole a quelle oligominerali, anche per altre categorie di soggetti, quali gli anziani e le donne in gravidanza (tipicamente a rischio di osteoporosi).

Le acque ricche di sali minerali, infine, devono essere bevute specificamente a scopo curativo e su consiglio medico. Si acquistano in farmacia, ma alcune si trovano anche nei supermercati.

QUANTO, QUANDO E COME BERE

L'ideale è bere **almeno un litro/un litro e mezzo di acqua durante la giornata** e non solo quando si ha sete. Naturalmente chi fa sport, chi lavora al caldo o chi suda molto ha bisogno di quantità maggiori di acqua.

È buona abitudine bere uno o due bicchieri d'acqua al mattino appena svegli e uno o due la sera prima di coricarsi. Va bene bere a stomaco vuoto prima dei pasti, specie se si segue una dieta, perché l'acqua riempie lo stomaco e diminuisce l'appetito. Si può bere anche durante i pasti, purché si mastichi bene e non si beva in quantità eccessive. Fino a mezzo litro di acqua durante i pasti non interferisce con la rapidità o la qualità della digestione e si può pertanto tranquillamente bere.

Si dovrebbe bere a piccoli sorsi e in più riprese. Mai bere troppo e tutto insieme; inoltre, soprattutto per scongiurare il rischio di congestioni (elevato quando si è accaldati), non si deve bere acqua gelata troppo velocemente. Infatti la maggior sensazione dissetante dell'acqua fredda è solo apparente e momentanea: poco dopo, a seguito della sudorazione, compare nuovamente il senso di sete. È preferibile quindi bere acqua ad una temperatura simile a quella corporea.