

## L'acqua potabile, il miglior modo per dissetarsi

**Steffi Schlüchter, dell'Ente Svizzero per la Ricerca Alimentare, e Andreas Peter, del laboratorio cantonale di Zurigo, rispondono alle domande più frequenti relativamente al consumo dell'acqua.**

### **Di quanto liquido abbiamo bisogno?**

Il corpo elimina in continuazione acqua o vapore acqueo, che sia attraverso l'urina, le feci o la pelle. Per sostituirla, una persona che pesi 70 chilogrammi dovrebbe assumere quotidianamente una quantità di liquido pari a 2-2,5 litri. Poiché anche gli alimenti contengono acqua, si consiglia di bere 1-2 litri al giorno. L'Ente Svizzero per la Ricerca Alimentare (SGE) consiglia l'acqua, poiché è priva di calorie.

### **Durante l'attività sportiva si deve bere acqua?**

«Sì, assolutamente», spiega Steffi Schlüchter, responsabile del servizio informativo Nutrinfor presso l'SGE. Una bevanda elettrolitica non è necessaria; per lo sportivo medio l'acqua è sufficiente.

### **Quando si dovrebbe bere acqua?**

Preferibilmente in modo regolare nel corso di tutta la giornata, e comunque prima di avvertire lo stimolo della sete. La sete è un segnale di emergenza del corpo e indica una carenza di liquidi.

### **Quali sono le conseguenze del bere troppo poco?**

Molto rapidamente insorgono disturbi di concentrazione, stanchezza e quindi prestazioni ridotte.

### **Come faccio a tenere sotto controllo il mio consumo di acqua?**

«È importante tenere il bicchiere dell'acqua e la bottiglia costantemente nel proprio campo visivo», afferma Steffi Schlüchter. Si può mettere una caraffa d'acqua sulla propria scrivania e prefiggersi di svuotarla nel corso della giornata, oppure alla mattina riempirsi una bottiglia da 1,5 litri e portarla con sé per tutto il giorno.



Tenere la caraffa dell'acqua a portata di mano aiuta a ricordarsi di bere.

Come promemoria possono essere utili anche i pasti: «Il bicchiere d'acqua fa parte della tavola così come il piatto e le posate», afferma Steffi Schlüchter.

### **Dove conservare l'acqua quando la si porta in giro?**

Questo aspetto non influisce sul consumo giornaliero. «Si discute attualmente se, ad esempio, il vetro riciclato o il PET possano incidere negativamente sulla qualità dell'acqua, qualora conservata a lungo nelle bottiglie», spiega Andreas Peter, esperto del laboratorio cantonale di Zurigo.

### **Che cosa è meglio per la salute, l'acqua minerale o quella potabile?**

Le normative giuridiche sono decisamente più rigide per l'acqua potabile che non per quella minerale. La prima, infatti, viene controllata più spesso e i valori di tolleranza per i batteri sono inferiori. L'acqua potabile distribuita dalla rete idrica pubblica è di qualità ineccepibile. Per

tanto Andreas Peter raccomanda l'acqua potabile per dissetarsi. La rete pubblica non può tuttavia garantire per le installazioni domestiche: «A seconda delle loro condizioni può puntualmente verificarsi un peggioramento della qualità dell'acqua», sostiene Andreas Peter. Per questa ragione, ci consiglia di lasciar scorrere il primo litro fuori dal rubinetto.

### **È possibile coprire il proprio fabbisogno di sali minerali con l'acqua minerale?**

«L'acqua minerale ricca in calcio e magnesio può apportare un notevole contributo al fabbisogno giornaliero», afferma Steffi Schlüchter. Tuttavia, per Andreas Peter è poco realistico pensare di coprirlo completamente in questo modo. Si consiglia dunque di assumere, ad esempio, del calcio tramite gli alimenti, soprattutto con i prodotti caseari. Chi non li ama o non li digerisce, può eventualmente ricorrere ad integratori alimentari, consiglia Steffi Schlüchter. Una panoramica sulla composizione dell'acqua minerale in tutto il mondo è indicata alla pagina [www.mineralwaters.org](http://www.mineralwaters.org).

### **Quali bevande posso consumare oltre all'acqua, e con che frequenza?**

Come alternativa all'acqua, l'SGE consiglia tè e infusi di frutta o erbe non zuccherati, oltre che succhi di frutta molto diluiti. Le bevande zuccherate sarebbero invece da evitare. Esse forniscono molta energia sotto forma di calorie inutili, senza tuttavia apportare altre preziose sostanze nutritive. L'acidità che le caratterizza, inoltre, intacca lo smalto dei denti. Allo stesso modo, anche il contenuto di acido nelle bevande zuccherate artificialmente è elevato, cosicché andrebbero consumate solo di rado.

### **È vero che il caffè e la birra disidratano il corpo?**

Il caffè ha un effetto diuretico, in quanto stimola l'attività dei reni e quindi il processo di eliminazione dell'acqua. Questa proprietà è stata tuttavia a lungo sopravvalutata, ragion per cui il caffè non può più essere giudicato come sostanza disidratante. Le bevande contenenti caffè dovrebbero comunque essere consumate con moderazione. La birra invece agisce in modo diverso, spiega Steffi Schlüchter: «Il corpo si sforza di eliminare l'alcol il prima possibile.» Anche in questo caso si consiglia quindi un consumo moderato.



## **«L'acqua va giù meglio»**

**La campionessa di canottaggio Melanie Mathys ha vinto diverse medaglie d'oro e d'argento ai campionati europei e mondiali juniores. La sua bevanda preferita: l'acqua del rubinetto.**



Melanie Mathys è ogni giorno sull'acqua. Oltre a frequentare le lezioni della sezione sportiva del liceo di Soletta, l'atleta 17enne si dedica ad unità di allenamento sull'Aare di 60-90 minuti ciascuna, la maggior parte del tempo da sola, due volte alla settimana sotto la direzione del suo allenatore, e una volta al mese insieme alla nazionale, di cui fa parte dal 2007.

Tutto ciò non richiede solo disciplina, ma fa anche venire sete. La giovane atleta ama dissetarsi con l'acqua del rubinetto: «È semplice, va giù molto meglio», spiega la ragazza, «e se ne può bere di più perché non contiene anidride carbonica.» Per la sportiva, bere molto è estremamente importante. Prima di una gara beve almeno mezzo litro d'acqua, dopo la gara ne beve quasi un litro, e anche nella vita quotidiana beve acqua del rubinetto o si prepara del tè fatto in casa. Con successo, come mostra la sua giovane, ma già promettente carriera. Nel 2011, ad esempio, in occasione dei campionati mondiali di canottaggio juniores di Opava (CZ) ha difeso la sua medaglia d'oro vinta nel 2009, e ottenuto l'argento nella categoria Sprint. Lo stesso anno, al campionato europeo adulti, ha vinto con la sua squadra la medaglia di bronzo nella categoria Sprint e Classic.