

ACQUE MINERALI E BAMBINI

La sfiducia, non sempre motivata, verso le acque di rubinetto spinge i genitori all'acquisto di acque confezionate per i loro figli, spesso senza conoscere le caratteristiche del prodotto.

Innanzitutto è opportuno distinguere tra "Acque destinate al consumo umano" e "Acque minerali".

Viene infatti definita **ACQUA POTABILE** "un'acqua incolore, insapore, inodore, limpida e fresca, con un tasso di sali che non deve superare 1,5 grammi/litro. I germi non patogeni presenti non devono superare i 100/cm³, né devono essere ritrovate quantità apprezzabili di ammoniaca, nitriti o altre sostanze tossiche" e **ACQUE MINERALI** sono definite "Microbiologicamente pure, provengono da falde e sorgenti indenni da inquinamento e contengono minerali ed oligoelementi in percentuali tali da svolgere un ruolo biologico importante". Il Ministero della Salute autorizza la qualifica di acqua minerale e, a garanzia dei cittadini, automaticamente pone sotto il controllo dello Stato e delle Regioni la ricerca, lo sfruttamento e l'utilizzazione delle acque. Alle ASL è poi demandato il controllo stagionale delle sorgenti e periodico (15-30 giorni) degli impianti. La direttiva CEE n.98/83 ed un recente D.L.(n.31 del 2001) autorizzano Società od Enti che gestiscono gli acquedotti **a imbottigliare e vendere acqua di rubinetto**, purché non abbia subito trattamenti con aggiunta di cloro. Tali acque sono definite "ACQUE DI SORGENTE" o "ACQUE DA BERE"; non possono vantare effetti salutari, non hanno l'obbligo di riportare in etichetta la concentrazione di sali: **sono acque "microfiltrate" che hanno però un prezzo simile alle acque minerali**. Il D.M. 21/03/1973 "Disciplina igienica degli imballaggi, recipienti, utensili destinati a venire in contatto con le sostanze alimentari" regola l'utilizzo di vetro, plastica (PVC-PET) e poliaccoppiato (Brick. Il vetro è sempre stato considerato il contenitore ideale, ma attualmente il PET, il PVC ed il cartone politenato, avendo dimostrato di essere affidabili e atossici, rappresentano una valida alternativa.

Le **acque minerali** si differenziano in base alla quantità e qualità dei sali contenuti.

In base al residuo fisso a 180° si distinguono:

- ❖ acque minimamente mineralizzate (sali inferiori a 50 mg/litro)
- ❖ acque oligominerali o leggermente mineralizzate (sali tra 50 e 500 mg/litro)
- ❖ acque minerali (sali tra 500 e 1500 mg/litro)
- ❖ acque ricche di sali minerali (sali oltre 1500 mg/litro)

Nel lattante le **acque minimamente mineralizzate e le oligominerali** rappresentano l'elemento ideale per la ricostruzione del latte in polvere, determinando una migliore dispersione delle goccioline lipidiche, la precipitazione in particelle più fini delle proteine ed un minore carico renale di soluti.

Nel bambino sarà utile alternare acque oligominerali e **mediominerali**.

Le acque mediominerali nella maggior parte dei casi sono ricche di bicarbonati e sono suddivise in base alla qualità dei sali presenti che ne determinano il sapore, più gradevole rispetto alle oligominerali. Sono indicate per le donne durante la gravidanza e l'allattamento aumentando l'apporto di calcio e mantenendo l'equilibrio elettrolitico. Sono adatte per chi fa sport ludico o agonistico.

Acque minimamente mineralizzate

Amorosa
Sant'Anna
S.Bernardo
Sorgente Rocciaviva

Acque Oligominerali

Cintoia
Dolomiti
Fiuggi
Fontemura
Levissima
Lilia
Limpia
Monte Cimone
Nuova Acqua Chiara
Palina
Panna
Rocchetta
S.Benedetto
S.Bernardo fonte Aurelia
S.Bernardo fonte Rocca
S.Carlo
Silva
Vera
Verna
Viva

Acque mediominerali

Boario
Ferrarelle
Lete
Perla
Sangemini
S.Pellegrino
Santafiora
Tesorino
Uliveto