



L'acqua del rubinetto, tra falsi miti e mille proprietà

ROMAGNA

«L'acqua di rubinetto è la prima scelta: per la salute, l'ambiente e il portafogli». Non ha dubbi Antonio Pacella, medico estetico, dietologo clinico e sportivo, nonché diabetologo, che invita i suoi pazienti a non farsi trascinare dalle mode alimentari del momento, ma a seguire una dieta basata sul buon senso e su uno stile di vita corretto. Un approccio che valorizzi la qualità e la sensorialità del cibo, con attenzione al territorio e al rispetto della natura. Sabato 8 febbraio a Roma, in occasione di Roma International Estetica, la manifestazione di Fiera Roma dedicata all'estetica professionale (www.romainternationalestetica.it), Pacella parlerà di nutrizione positiva e medicina degli stili di vita per il benessere e la bellezza, a partire dall'acqua, un vero e proprio nutriente spesso vittima di falsi miti.

L'acqua è davvero un elemento della dieta, al pari degli altri alimenti?

«Assolutamente sì. L'acqua svolge un ruolo essenziale nella digestione e nella prevenzione di molte patologie. È impor-





tante scegliere acque mineralizzate e ricche di nutrienti, evitando il ricorso a integratori spesso superflui, anche per chi

pratica sport. Una corretta alimentazione non necessita di integrazione di minerali e vitamine, a meno che non ci siano problemi specifici di carenze o assorbimento. Un caso a parte è la vitamina D, spesso da integrare anche in chi mangia bene, perché le carenze sono dovute a scarsa esposizione al sole e riguardano circa i 3/4 della popolazione. Tornando all'acqua, bisogna sempre assecondare la sete e, anzi, anticiparla bevendo a sufficienza».

Esiste un tipo di acqua migliore di altre?

«Sì, quella di rubinetto. È sempre la prima scelta, a patto di verificare lo stato delle proprie tubature, cosa che può essere fatta con una sempli-

ce analisi di laboratorio. Tuttavia, il marketing e gli interessi commerciali hanno alimentato pregiudizi difficili da sradicare, spingendo milioni di persone ad acquistare acqua in bottiglie di plastica. Questo non solo ha un impatto ambientale enorme, ma presenta anche incognite per la salute: l'acqua imbottigliata può restare a lungo a contatto con la plastica, magari esposta a temperature elevate, con possibili rischi per la qualità. Un altro grande business senza fondamento scientifico è quello dei depuratori domestici».

Ma l'acqua del rubinetto non favorisce la formazione di calcoli renali?





«No, è un falso mito. Il calcio e il magnesio presenti nell'acqua, ovvero il cosiddetto residuo fisso, non aumentano il rischio di calcoli renali. Al contrario, il calcio contenuto nell'acqua è un ottimo integratore naturale e, in più, si lega agli ossalati - presenti in alimenti come verdure, frutta secca, cioccolato, tè e caffè - contribuendo alla loro eliminazione attraverso le feci».

E per quanto riguarda il sodio? Non è da evitare?

«Anche questa è una trovata di marketing. Il sodio è un elemento essenziale per il nostro organismo e la quantità assunta attraverso l'acqua è trascurabile rispetto a quella introdotta con gli alimenti. Per fare un esempio, 100 grammi di prosciutto contengono circa 2,5 grammi di sodio, mentre per assumerne la stessa quantità dall'acqua bisognerebbe berne oltre 50 litri al giorno».



