

Data	Pagina
Agosto 09	82-83

DOSSIER

Guida alle fonti italiane

Ogni acqua nasce e scorre sotto terra, arricchendosi di minerali, che le danno gusto e caratteristiche diversi. Quale scegliere? Meglio alternarle, perché ognuna ha benefici differenti. Scopri quali



Norda
 • Da dove viene: Valsassina (Lc).
 • Cosa contiene: ha un residuo fisso basso (62,5 mg/l) e pochissimi nitrati (3 mg/l).
 • Perché fa bene: pura e leggera, è adatta all'alimentazione dei neonati.



Oliveto
 • Da dove viene: Vicopisano (PI).
 • Cosa contiene: microeffervescente, è ricca di calcio, magnesio e solfato.
 • Perché fa bene: ristabilisce l'equilibrio idrico minerale ed è adatta a chi fa sport.



Fiuggi
 • Da dove viene: Monti Ernici (Fr).
 • Cosa contiene: è un'acqua oligominerale, con residuo fisso basso (123 mg/l) e poco sodio.
 • Perché fa bene: la composizione dei sali minerali la rende adatta a curare le calcolosi.



200 litri di acqua minerale che ogni italiano consuma ogni anno. In commercio, oltre 300 etichette diverse.



Smeraldina
 • Da dove viene: Tempio Pausania (Ss).
 • Cosa contiene: è un'acqua oligominerale cloruro-alcalina, con un alto tasso di potassio.
 • Perché fa bene: stimola la diuresi e la depurazione dell'organismo.



Sangemini
 • Da dove viene: San Gemini (Tr).
 • Cosa contiene: medio minerale, è molto ricca di calcio (328 g/l) e contiene bicarbonato.
 • Perché fa bene: per il calcio, altamente assimilabile, è adatta ai ragazzi in crescita.



Acqua vera
 • Da dove viene: S. Stefano Q. (Ag).
 • Cosa contiene: è un'acqua oligominerale, con un buon tenore di bicarbonato e potassio.
 • Perché fa bene: con un residuo fisso medio, stimola la digestione e idrata i tessuti.

San Pellegrino
 • **Da dove viene:** San Pellegrino terme (Bg)
 • **Cosa contiene:** mineralizzata (residuo fisso 960 mg/l) e leggermente frizzante, è ricca di magnesio, idrocarbonato e solfato
 • **Perché fa bene:** favorisce la digestione.

San Benedetto
 • **Da dove viene:** San Benedetto (Ve).
 • **Cosa contiene:** è un'acqua oligominerale iposodica, con un buon contenuto di bicarbonato.
 • **Perché fa bene:** può stimolare la digestione e la diuresi ed è indicata per la pressione alta.

Boario
 • **Da dove viene:** fonti di Boario (Bs)
 • **Cosa contiene:** è un'acqua di origine termale, mediominerale con magnesio, calcio, solfati.
 • **Perché fa bene:** ha azione antispastica e migliora la digestione.

Vitasnella
 • **Da dove viene:** Fonte Vitas, Boario (Bs).
 • **Cosa contiene:** ha un bassissimo contenuto in sodio (0,002%) e un buon apporto di calcio e magnesio.
 • **Perché fa bene:** aiuta a depurare l'organismo e a eliminare i gonfiori.

Nerea
 • **Da dove viene:** sorgente Uccelletto (Mc).
 • **Cosa contiene:** ha un basso livello di nitrati (1,6 mg/l) e sodio, contiene bicarbonato e calcio.
 • **Perché fa bene:** leggera e digestiva, è adatta ad anziani e donne in gravidanza.

Ferrarelle
 • **Da dove viene:** Roccamonfina (Ce).
 • **Cosa contiene:** è effervescente naturale bicarbonato-calcaica, ricca di calcio e fluoro.
 • **Perché fa bene:** digestiva, è adatta a chi soffre di gastrite e non ama le acque lisce.

Macerata

Caserta

Agrigento

Occhio all'etichetta

1 **Composizione** -Uno dei valori da tenere d'occhio nella scelta dell'acqua in bottiglia è la percentuale di minerali», spiega Benvenuto Costaro. «Scegli un'acqua con un buon contenuto in calcio e in magnesio: perché in Italia non sono rare le carenze di questo minerale. Se soffri di calcoli, però, chiedi prima consiglio al tuo medico».

2 **Nitrati** Sono residui inquinanti dannosi per l'organismo. Il limite massimo nelle acque è di 50 mg/l, ma è meglio stare molto più bassi, soprattutto se in casa ci sono dei bambini.

3 **Data d'imbottigliamento** Obbligatoria per legge. Leggila e scegli l'acqua imbottigliata da meno tempo. «Perché è più vitale», spiega Gudrun Dalla Via, autrice di Acqua buona, acqua sana (Il punto d'Incontro). «Evita poi di acquistare bottiglie che stazionano al sole: la plastica potrebbe liberare sostanze tossiche. Una volta a casa, conserva l'acqua al buio e, per ossigenarla, travasala almeno un paio di volte».

Starbene