

ACQUA ULIVETO: PROGETTO DI COMUNICAZIONE AI MEDICI DI MEDICINA GENERALE

“L’acqua, un bene prezioso ... anche a tavola” è lo slogan che ho ideato per una semplice brochure da distribuire ai miei assistiti. Da sempre l’acqua è un bene indispensabile per la società e la presenza di acqua ha reso possibile, ad esempio, lo sviluppo di fiorenti civiltà. Tuttavia mi è sembrato meno scontata la sua importanza a tavola, come elemento fondamentale della dieta. Ciò è emerso anche da un’intervista di un campione di 100 pazienti al quale ho collaborato insieme ad un mio collega.

Da tale indagine risulta infatti che l’86% degli intervistati non ha mai chiesto informazioni al proprio Medico di famiglia relative al tipo di acqua da usare a scopo alimentare.

Poi, soprattutto con gli anziani, si hanno difficoltà a far capire che bere acqua nelle giuste quantità è importante, ma è anche importante quale acqua utilizzare in rapporto all’età, all’attività lavorativa, all’attività fisica ed, ovviamente, in relazione a specifici problemi di salute.

Inoltre mi è parso opportuno smentire alcuni luoghi comuni, come quello della qualità igienica dell’acqua del rubinetto, il confondere le proprietà delle acque termali con quelle delle acque minerali, oppure la scarsa conoscenza delle informazioni riportate sulle etichette.

Quindi ho pensato di realizzare un semplice opuscolo da distribuire ai miei assistiti. Di tali pubblicazioni ne esistono diverse e i tavolini delle nostre sale di attesa ne sono spesso sommersi, ma di solito riguardano problemi più noti, norme da seguire per l’ipertensione, per il diabete, per l’insufficienza venosa ... e così via, ma sull’argomento “acqua” francamente non ne ho mai visti.

Il taglio è volutamente semplice, per evitare di stancare il lettore, cercando di porre l’accento sul vero e falso di molti luoghi comuni.

È ovvio che l’informazione ai pazienti non può limitarsi ad un semplice supporto cartaceo, ma senz’altro una pubblicazione comprensibile e su temi coinvolgenti può stimolare, a mio avviso, un’ulteriore richiesta di notizie e chiarimenti al proprio Medico e lo stesso può avere nell’informazione cartacea una valida guida al counselling.

Maria Antonietta Surace

ONE-INTER
/STRIE-E-D
TORINO-191

ALLGEMEINE AUSSTELLUNG

Für

DIDL

meda



ACQUA Minerale Naturale

ULIVETO

Aiuta la Digestione

*N*el comune di Vicopisano, circondato dal verde degli ulivi, dove le colline toscane degradano verso le rive dell'Arno, sorge un borgo che deve la sua storia e il suo sviluppo alla fonte dell'acqua che porta il suo nome: Uliveto.

Un documento del Mille, riportato da Ludovico Antonio Muratori (1672-1750) ci narra che già a quei tempi erano noti gli effetti non solo dissetanti ma soprattutto salutistici di quest'acqua.

*L'*acqua minerale Uliveto per la composizione unica di preziosi minerali, la microeffervescenza naturale e il gusto inconfondibile, aiuta a digerire meglio e ci fa sentire in forma.

Con Uliveto
digerisci meglio.



CANTINA...
DOTT. TORRES...
FARM. TORRES...
P.O. TORRES...
CANTINA...
DOTT. TORRES...
FARM. TORRES...
P.O. TORRES...



© S. BOTTIGLIONE

Acqua Uliveto

Premio SIMG-Uliveto 2002

Il "Premio Uliveto SIMG" è stato istituito su iniziativa della Società Acqua e Terme di Uliveto che attraverso la SIMG ha inteso stimolare la Medicina Generale alla conoscenza degli effetti benefici sull'organismo delle acque minerali e dell'acqua Uliveto in particolare. Un'area che mostra ancora non poche carenze, il che appare poco accettabile in un Paese come il nostro che è particolarmente ricco di questa risorsa naturale.

Proponiamo anche in questo numero uno dei lavori scelti tra quelli premiati dalla Commissione di esperti.

L'acqua, un bene prezioso ... anche a tavola!

Per mantenere efficiente il nostro organismo abbiamo bisogno di introdurre giornalmente una serie di elementi indispensabili per assicurare il buon funzionamento di tutti i processi metabolici. Tra questi un elemento indispensabile è l'acqua. I nutrizionisti consigliano di bere quotidianamente almeno 1 litro e 1/2 di acqua. Una quantità indispensabile per mantenere integro il patrimonio idrico del nostro organismo (che è pari al 50-75% del peso corporeo, in misura variabile con il sesso, l'età e la quantità di grasso soggettiva), da aumentare se si suda molto, si pratica sport e quando ci si ammala.

Ma quale acqua preferire? Di solito si sceglie un'acqua minerale perché piace più delle altre. È un errore? È giusto per la salute, preferire l'acqua in bottiglia a quella del rubinetto?

Cercheremo di rispondere a queste domande aiutandoti nella scelta dell'acqua da portare a tavola.



Scultura gotica, secolo XIII, frammento dalla fontana degli assetati, 1281 - Arnolfo di Cambio (Perugia, Galleria Nazionale dell'Umbria)

Per soddisfare le esigenze dell'organismo bisogna bere anche se non si ha sete: almeno 1 litro e 1/2 di acqua al giorno.

Infatti la sete è sintomo di una necessità e quando hai sete, l'organismo è già in "riserva" di liquidi. È necessario, quindi, prevenire la sete bevendo 1 ml di acqua per ogni caloria spesa. In pratica, chi consuma 1.800-2.000 calorie deve introdurre 1,8-2 litri di liquidi al giorno. Ciò corrisponde ad almeno 1 litro e 1/2 di acqua, mentre la restante quota di liquidi viene introdotta mangiando alimenti che ne sono più ricchi (frutta e verdura in particolare).

A volte nelle diete si specifica di bere acqua "non gassata" perché le bollicine gonfiano
Intanto, se non piace bere l'acqua liscia è meglio berla "gassata" piuttosto che non bere. L'azione diuretica e disintossicante durante i regimi dimagranti è importante. Se nelle diete ipocaloriche a volte si suggerisce di bere acqua non gassata è per evitare il possibile stimolo prodotto dall'anidride carbonica sulla secrezione e sulla motilità gastrica, che può aumentare l'appetito e, in certi casi, causare gonfiori e meteorismo.

L'acqua non gassata non disseta.

Questa può essere una sensazione soggettiva piuttosto diffusa: le acque addizionate di anidride carbonica danno l'impressione di dissetare di più perché "anestetizzano" le terminazioni nervose della mucosa orale. Un'acqua effervescente è realmente controindicata soltanto a chi soffre di gastrite e gonfiori e chi ha già un'ipersecrezione gastrica.

Si ritiene che alcune acque minerali possiedano una proprietà disintossicante.

In realtà la funzione dell'acqua è sempre disintossicante, perché tutte le acque oligominerali favoriscono la diuresi, quindi l'eliminazione delle tossine. Tuttavia questa proprietà non può essere separata dal tipo di alimentazione che si segue, che deve, a sua volta, essere naturale, semplice, sana.

Le acque in bottiglia fortemente mineralizzate possono sostituire gli integratori.

Precisamente possono essere adatte a chi ha un elevato dispendio di sali minerali attraverso la sudorazione, come nel caso di chi pratica sport.

Le bollicine sono un po' "antibatteriche" perché l'anidride carbonica, formando l'acido carbonico, contrasta lo sviluppo di certe forme batteriche. Quindi l'acqua gassata, più acida, mantiene una minore presenza di batteri nella bottiglia, mentre l'acqua "liscia" può andare incontro ad una moltiplicazione dei batteri, naturalmente presenti nell'acqua, ammessa anche dalla Legge.

Nell'acqua in bottiglia è opportuno individuare sempre la scadenza.

L'azienda produttrice, appunto, garantisce che l'acqua mantenga inalterate le sue proprietà entro la data riportata dall'etichetta. Tuttavia ricorda che, quando la bottiglia viene aperta, dopo due giorni l'acqua è da gettare. Tutta l'aria che va a occupare il posto dell'acqua favorisce lo sviluppo di batteri, soprattutto se la bottiglia è stata toccata con mani non pulite o si è bevuto senza servirsi del bicchiere.

La scelta dell'acqua minerale può essere guidata dal gusto.

Piuttosto che non bere, impoverendo l'organismo di liquidi, è preferibile bere un'acqua che piace. Non devi però trascurare che l'acqua minerale può essere un integratore dell'alimentazione. Per un'azione idratante o diuretica basta una semplice acqua oligominerale. Ma se si ricerca un'azione "nutritiva" conviene ricorrere a un'acqua minerale caratterizzata da una decisa presenza di questo o quel minerale. Per esempio, è preferibile scegliere un'acqua ricca di calcio, che può supplire a una carenza di questo sale nella dieta. Oppure, se si ha bisogno, come in crescita, in gravidanza e quando si allatta, di un supplemento di fluoro, occorre preferire un'acqua che ne abbia un elevato contenuto. A condizione di non assumere già integratori di fluoro, che, in quantità eccessive, potrebbero essere dannosi. E così via, secondo le esigenze personali.

In presenza di ipertensione o disturbi renali sono consigliabili le acque povere di sodio.

L'acqua in bottiglia è più "sicura" di quella del rubinetto?

Se per sicurezza intendiamo salubrità, assenza di germi patogeni e sostanze tossiche in teoria questo non si può dire, perché i controlli sulle acque potabili sono identici, se non superiori, ai controlli sulle acque minerali. Tuttavia, l'acqua imbottigliata in Italia è la più naturale, perché per Legge deve essere esente dai prodotti chimici che, come il cloro, vengono impiegati nei processi di potabilizzazione.

L'acqua in bottiglia, inoltre, sta in ambiente confinato (una bottiglia chiusa) di cui è certificata l'igiene. L'acqua del rubinetto invece è come se arrivasse al consumatore in un contenitore aperto perché passa attraverso una condotta che potrebbe avere un guasto. Per questo le si aggiunge un disinfettante, che può far fronte a una possibile contaminazione.

Esistono ferree garanzie che l'acqua minerale non possa essere inquinata?

L'acqua che viene imbottigliata è acqua di profondità, come lo è almeno il 60% dell'acqua potabile con la quale si approvvigiona la popolazione italiana. Se in prossimità della sorgente ci fossero scarichi e altri fattori inquinanti si evidenzerebbe subito dalle analisi. L'inquinamento è teoricamente impossibile, anche perché intorno alle sorgenti c'è un'area cosiddetta di rispetto nella quale non possono esistere insediamenti umani né, tanto meno, agricoli o industriali. Le analisi comunque, sono sistematicamente eseguite da parte dei produttori e imbottigiatori dell'acqua minerale.

L'acqua in bottiglia non equivale all'acqua termale della stessa sorgente.

Bisogna distinguere tra l'acqua termale bevuta alla sorgente e acqua in bottiglia: non è la stessa, se si considera la "freschezza" dell'acqua. Dentro la bottiglia sono naturalmente presenti batteri che si nutrono, anche, delle sostanze disciolte nell'acqua, impoverendola soprattutto di quegli elementi infinitesimali. Perciò non è detto che l'acqua scaturita dalla fonte sia identica all'acqua imbottigliata: il termalismo ha un senso, l'uso dell'acqua imbottigliata un altro.

L'acqua minerale che viene imbottigliata non subisce alcun trattamento perché già pura alla sorgente, al contrario dell'acqua del rubinetto, che diventa potabile soltanto dopo essere stata sottoposta ad una serie di processi, anche chimici.

Un'importante differenza fra acqua in bottiglia e potabile riguarda il contenuto di sali minerali.

La composizione in sali minerali dell'acqua potabile deve essere tale da consentire il consumo quotidiano per consumi domestici, quindi deve essere particolarmente "leggera". L'acqua in bottiglia è diversa e si distingue in tre categorie: "oligominerali", con un residuo fisso in sali minerali pari a 500 mg per litro, più adatta al consumo abituale, "minerale" (500-1.500 mg/l di residuo fisso), e "fortemente minerale" (più di 1.500 mg per litro di sali). Ecco perché sarebbe meglio scegliere l'acqua minerale di tutti i giorni tenendo conto anche della sua caratteristica composizione in sali, che può essere più o meno indicata per le esigenze individuali.

Le acque minerali e fortemente mineralizzate possono avere controindicazioni.

In casi di calcolosi e disturbi renali, è giusto scegliere un'acqua oligominerale, a basso tenore di sali. Chiedi comunque al tuo Medico di famiglia.

Esistono acque con reali poteri curativi?

Più che a scopo terapeutico l'acqua deve essere bevuta per la sua funzione di dissetare. Oltretutto, se un'azione curativa esiste è propria dell'acqua termale, non dell'acqua conservata in bottiglia che quindi nel tempo, inevitabilmente invecchia e si depaupera. Lo stesso vale se si ricorre al fai da te, riempiendo bottiglie a fonti termali: conservata l'acqua non è più la stessa.

Queste brevi notizie ti saranno state utili a conoscere meglio l'acqua che bevi quotidianamente. Ma se hai problemi specifici di salute parlane con il tuo Medico di Famiglia.

MARIA ANTONIETTA SURACE

Medico medicina Generale, Perugia

*Con la collaborazione del Dott. Luca Tedeschi
Medico di Medicina Generale, Perugia*

Bibliografia

- ¹ Anti M, Paolucci M, Gasbarrini G. *Acque minerali e dispepsia*. Giorn Gastroenterol 2000;1:23-7.
- ² Anti M, Pignataro G, Armuzzi A, Valenti A, Gasbarrini G, et al. *Water Supplementation Enhances the Effect of High-Fiber Diet on Stool Frequency and Laxative Consumption in Adult Patients with Functional Constipation*. Hepato-Gastroenterology 1998;21:727-32.
- ³ Bortolotti M, Vezzadini P, Turba E*, Botti PL, Foschi S, Galletti M, et al. *Modificazioni indotte dalla assunzione di un'acqua bicarbonato-calcica alcalina terrosa su alcuni parametri secretivo-motori gastrico (gastrinemia, secrezione acida, attività motoria antrale e svuotamento) in pazienti con gastropatie ipersteniche ed iposteniche*. La Clinica Termale 1980;V.
- ⁴ Coen G, Sardella D, Barbera G, Ferrannini M, Comegna C, Ferazzoli F, et al. *Urinary composition and lithogenic risk in normal subjects following oligomineral versus bicarbonate-alkaline high calcium mineral water intake*. Urol Int 2001;67:49-53.
- ⁵ Leclerc H, Moreau A. *Microbiological safety of natural mineral water*. FEMS Microbiol Rev 2002;26:207-22.
- ⁶ Schmidt-Lorenz W. *Microbiological characteristics of natural mineral water*. Ann Ist Super Sanita 1976;12:93-112.
- ⁷ Torre-Lopez E. *Mineral water and health*. Rev Invest Clin 1998;50:541-2.
- ⁸ De Felip G. *Microbiological considerations on Italian regulation of natural mineral waters*. Nuovi Ann Ig Microbiol 1979;30:239-42.
- ⁹ Tarsitani G, Zaio A. *Bottling of mineral water for therapeutic use. Possibility of physical treatment*. Ann Ig 1996;8:517-22.
- ¹⁰ Scalabrino A, Buzzelli G, Raggi VC. *Clinical-epidemiological study of the efficacy of thermal therapy in gastroenterologic diseases*. Clin Ter 1998;149:127-30.
- ¹¹ Agostini G, Bianchi B, Catassi R, Cavarani G, Del Giudice P, Levrero MG. *Clinical experience with the use of Amorosa, a low-mineral water, in athletes*. Minerva Med 1986;77:2343-8.
- ¹² Brunelli A. *Review of modern hydrobiological approaches related to the use of bicarbonated mineral waters (Uliveto, etc.) for the prevention of hyperketoacidosis and blood electrolyte imbalances in diabetes*. 1: Minerva Ecol Idroclimatol Fis Sanit 1977;17:1-19
- ¹³ Franzoni M, Mazzotti G, Fertitta AM, Sorghi M, Passaretti C, Passaretti S. *Effetto della somministrazione di acqua di Uliveto sulla acidità gastrica*. Medicina Clinica e Termale 1989;8/9:39-42.
- ¹⁴ Gasbarrini G, Arienti V, Magri F, Boriani L, Ugenti F, Belotti M. *Effetti di un'acqua bicarbonato-alcalina (Uliveto) sullo svuotamento gastrico e colecistico nel soggetto normale. Valutazione ecotomografica (ETG)*. Minerva Medica 1991;1-2:59-62.
- ¹⁵ Agostini G. *Manuale di Medicina Termale*. Archimedita-Editori in Torino 1977.
- ¹⁶ Cuomo R, Grasso R, Sarnelli G, Capuano G, Niccolai E, Nardone G, et al. *Effects of sparkling-carbonated water on dyspepsia: a double blind study*. GUT 1999;45(Suppl V):A173.
- ¹⁷ Galanti G, Manetti P, Gatteschi L. *Università di Firenze Centro di Riferimento Regionale di Medicina dello Sport Sezione di Clinica medica e Cardiologia "Capacità reintegrative di un'acqua minerale ad alto contenuto salino dopo disidratazione indotta da esercizio fisico"*. Medicina dello Sport 2000;4.
- ¹⁸ Zanasi A. *Guida all'uso ragionato delle acque minerali*. Edizioni Auxilia 1998.