

Tutte le fake news sull'acqua del rubinetto

In Italia è sicura e di qualità, ma girano troppe bufale

1) "L'acqua del rubinetto non è sicura".

Secondo una recente ricerca dell'Irsa, l'istituto del Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR)2 deputato al controllo della qualità dell'acqua, l'Italia si posiziona ad un ottimo quinto posto in Europa per qualità dell'acqua di acquedotto. Ci precedono solo Austria, Svezia, Irlanda e Ungheria. Considerando che l'acqua di falda è sempre migliore di quella di superficie, l'elevata qualità media della nostra acqua è dovuta all'origine sotterranea dell'85% delle nostre fonti. L'acqua dei nostri acquedotti è rigorosamente controllata da parte delle Asl.

2) "L'acqua in bottiglia è migliore di quella del rubinetto".

L'acqua di acquedotto e le acque minerali sono regolate da normative differenti. Tale discrepanza normativa fa sì che alcune acque minerali in commercio contengano elementi (come ad esempio arsenico, manganese o solfati) in quantità superiori rispetto ai parametri ammessi per l'acqua del rubinetto. Molti parametri, normati per le acque di rete, non hanno limite per le acque in bottiglia. Le bottiglie di acqua minerale in commercio poi sono in plastica PET, che ha la tendenza a deteriorarsi se esposto a fonti di calore a rilasciare particelle nocive.

3) "L'acqua ad elevato contenuto di sodio fa male alla salute".

In presenza di alcune patologie è raccomandata un'assunzione ridotta di sodio. Ma la frazione di sodio assorbita attraverso l'acqua ha un impatto trascurabile rispetto a quella assunta attraverso gli alimenti: 100 grammi di prosciutto contengono 2,578 grammi di Sodio, mentre per assumerne attraverso l'acqua un solo grammo, dovremmo bere in media circa 20 litri di acqua al giorno.

4) "L'acqua ad elevato contenuto di calcio fa venire i calcoli".

Si tratta di un luogo comune senza fondamento. Come conferma l'Istituto Superiore di Sanità5, non vi è una diretta correlazione tra la concentrazione di Calcio nell'acqua e l'insorgere di calcoli. È anzi vero il contrario: una dieta povera di Calcio può semmai aumentare il rischio di sviluppare questa patologia. In generale, per chi ha predisposizione o soffre di calcolosi, la raccomandazione medica è quella di bere tanto, perché quel che conta è la quantità totale di liquidi che si assumono nella giornata.

5) "Il cloro presente nell'acqua del rubinetto non fa bene".

Il cloro è presente per legge nelle acque potabili, per sanitzare gli acquedotti ed evitare eventuali contaminazioni batteriche. Il Cloro presente nell'acqua del rubinetto può risultare sgradevole al gusto. Un fastidio facilmente ovviabile con l'applicazione di semplici filtri a carbone attivo.

6) "Le bottiglie d'acqua in plastica sono riciclabili e si smaltiscono senza problemi"

Le bottiglie di plastica in PET, avendo una vita media stimata intorno ai 1000 anni, non sono biodegradabili. Attualmente, solo una parte minoritaria delle bottiglie in plastica viene correttamente raccolta e avviata al riciclo. Di questa, una percentuale ancora minore viene realmente trasformata in nuovi oggetti, contenitori o imballaggi. In più, la stessa produzione di questo materiale, che richiede l'utilizzo di grandi quantità d'acqua e petrolio, non è sostenibile