

SaronnoNews

Acque minerali naturali: ecco come sceglierle

divisionebusiness · Monday, April 29th, 2024

Bere ogni giorno la giusta quantità di acqua è fondamentale per mantenere in perfetta salute l'organismo. Per ottenere i massimi benefici, è però necessario **scegliere l'acqua giusta**.

Questo può essere fatto puntando su un' **acqua minerale naturale** in bottiglia e leggendo con attenzione l'etichetta. I principali elementi di cui tenere conto, oltre al luogo di provenienza, sono il residuo fisso e i sali minerali presenti.

In questo articolo andremo a scoprire come scegliere a colpo sicuro l'acqua minerale più adatta alle proprie esigenze.

La provenienza e l'approvazione da parte del Ministero della Salute

Diversamente dall'acqua di rubinetto, la quale viene sottoposta a processi di purificazione prima di giungere nelle nostre case, quella venduta nelle bottiglie di vetro o plastica, oppure in comodo Tetrapak, ha origine da **sorgenti naturali pure**, le quali devono essere protette ed esenti dalla presenza di agenti inquinanti o nocivi. Dunque, nel momento in cui si acquista dell'acqua minerale in bottiglia, è importante verificare, per prima cosa, il **luogo di provenienza**, chiaramente indicato sull'etichetta.

Altro elemento che deve sempre essere presente è la **denominazione legale "acqua minerale naturale"**, la quale identifica l'acqua approvata dal Ministero della Salute.

Valutare il residuo fisso e il ph

In base alla quantità di residuo fisso, ossia di sali disciolti nell'acqua, si possono avere quattro diversi tipi di acqua minerale:

- **minimamente mineralizzata**: in questo caso, il residuo è inferiore ai 50 mg/l;
- **leggermente mineralizzata o oligominerale**: si ha quando il residuo è compreso tra i 50 e i 500 mg/l;
- **minerale**: in questo caso, il residuo fisso è compreso tra i 500 e i 1.500 mg/l;
- **ricca di sali minerali**: identifica un'acqua con residuo di Sali superiore ai 1.500 mg/l.

Ognuno di questi tipi di acqua risponde meglio a determinate esigenze e può aiutare nella scelta. Ad esempio, chi segue **diete iposodiche** o cerca un'acqua in grado di stimolare la diuresi, può puntare su quelle **oligominerali**, mentre chi ha bisogno di **reintegrare sali minerali e liquidi**

durante le giornate più afose o quando pratica sport può optare per le **acque minerali**.

Le tipologie **ricche di sali minerali** possono possedere particolari applicazioni terapeutiche e, per questo, è sempre preferibile assumerle **sotto consiglio del proprio medico curante**.

Per quanto riguarda il **ph**, si può avere sia un'acqua con ph acido sia una con ph alcalino, sebbene nella maggior parte dei casi si attesti **intorno al 7**.

Scegliere l'acqua in base ai sali minerali maggiormente presenti

Oltre al residuo fisso, per individuare l'acqua minerale naturale giusta può risultare utile dare un'occhiata a quali sono i sali minerali disciolti maggiormente presenti.

Calcio, potassio, sodio, magnesio, ferro, zinco, bicarbonato. Ognuno di questi sali minerali – ma anche numerosi altri – è presente in percentuali differenti e dona all'acqua **diverse proprietà**, le quali meglio rispondono a specifiche esigenze. Chi non ha particolari problemi o esigenze, può scegliere un'acqua minerale naturale che presenti un **contenuto equilibrato dei principali sali minerali**, se invece si è in cerca di un'acqua che offra particolari benefici, si potrà puntare, a seconda dei casi, su una ferrosa, calcica, magnesiacca e via dicendo.

This entry was posted on Monday, April 29th, 2024 at 7:00 am and is filed under [Brianza](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.