

## Acqua in bottiglia o acqua del rubinetto: buone pratiche di consumo



Meglio acqua in bottiglia o acqua del rubinetto? Quanta acqua bisogna bere ogni giorno per rimanere ben idratati? Come eliminare facilmente l'odore di cloro a volte presente nell'acqua del rubinetto? Quali contenitori usare per conservare l'acqua? Le caraffe filtranti sono una valida alternativa all'acqua in bottiglia? Scopri tutti i migliori consigli per bere acqua in questo articolo.

### Acqua del rubinetto, acqua in bottiglia: quali sono le differenze?

L'acqua del rubinetto è il prodotto alimentare più rigorosamente controllato. In Italia consumiamo in media 250 litri di acqua del rubinetto al giorno a persona per i nostri vari usi: alimentazione, igiene personale, pulizia della casa, bucato, ecc.

Quest'acqua proviene principalmente da falde acquifere o fonti idriche superficiali (fiumi, canali, laghi, bacini artificiali). La maggior parte dell'acqua prelevata da fonti naturali viene trattata per garantire il rispetto continuo dei limiti o degli standard di qualità per circa sessanta parametri – microbiologici, fisico-chimici, radiologici e organolettici – come definiti dalla normativa vigente.

Per disinfettare e uccidere i batteri presenti nell'acqua e per proteggerne la qualità durante il trasporto attraverso le tubature, le aziende idriche devono aggiungere cloro, e anche in piccole quantità, questo non è sempre gradito al consumatore. Pertanto, per eliminare l'odore o il sapore di cloro dall'acqua del rubinetto, è possibile ossigenarla lasciandola riposare per 30 minuti in una caraffa prima di berla.

---

### Lo sapevi che... ?

Per impedire la proliferazione batterica nell'acqua, i Romani la tenevano in costante flusso (acquedotti, case...).

L'acqua in bottiglia, l'acqua minerale naturale o l'acqua di sorgente è esclusivamente acqua di origine sotterranea e deve essere microbiologicamente sicura. Non può essere sottoposta ad alcun trattamento di disinfezione, come l'uso del cloro. Come suggerisce il nome, l'acqua minerale naturale in bottiglia contiene minerali, in alcuni casi in concentrazioni superiori a quelle dell'acqua del rubinetto. A seconda della loro

composizione, alcune acque minerali possono avere specifici effetti benefici sulla salute ed essere consigliate per esigenze particolari: le acque solfatate, ad esempio, hanno un effetto lassativo, mentre altre migliorano l'assorbimento di calcio, e così via. Inoltre, alcuni standard di qualità stabiliti per le acque minerali naturali differiscono da quelli stabiliti per l'acqua del rubinetto. Ciò vale in particolare per il fluoro, per il quale il limite consentito è più elevato nelle acque minerali naturali. Infine, affinché la dicitura "adatto all'alimentazione infantile" possa comparire sull'etichetta delle acque minerali naturali e delle acque di sorgente, è necessario che vengano rispettati specifici limiti di qualità.

### Quanta acqua dovrei bere?

Si raccomanda di bere almeno **1,5-2 litri d'acqua al giorno** (per gli adulti), **anche prima di avvertire la sete**, soprattutto per gli anziani, la cui percezione della sete è ridotta. Alcune acque minerali, a causa del loro contenuto di sodio, dovrebbero essere consumate con moderazione e possono presentare controindicazioni. Qualsiasi uso terapeutico dell'acqua minerale naturale rientra nella sfera medica. Infatti, l'acqua altamente mineralizzata può essere dannosa se diventa l'unica bevanda quotidiana. Ad esempio, concentrazioni di solfati superiori a 250 mg/L possono favorire la diarrea, e un'assunzione di calcio superiore a 900 mg al giorno negli adulti può indurre la formazione di calcoli renali.

### Quali sono i metodi e i contenitori di conservazione migliori?

**L'acqua in bottiglia** non deve essere consumata dopo la data di scadenza. Per conservarla al meglio, si consiglia di riporla al riparo dalla luce solare e dagli sbalzi di temperatura, in un luogo fresco come una cantina.

**Per conservare l'acqua del rubinetto**, evitate di usare bottiglie di plastica come borracce o caraffe, poiché il cloro presente nell'acqua può reagire con la plastica. Optate invece per **contenitori in vetro o acciaio inossidabile**, che sono più resistenti al cloro e all'acidità dell'acqua rispetto alla plastica. Potete conservare l'acqua del rubinetto in frigorifero per 24-48 ore.

### Lo sapevi?

Indipendentemente dal contenitore scelto (plastica, vetro, acciaio inossidabile, ecc.), i materiali utilizzati non sono completamente inerti a contatto con l'acqua. Per questo motivo, i produttori sono tenuti a rispettare i limiti normativi relativi alla migrazione di composti dal contenitore all'acqua.

### Come si possono utilizzare correttamente questi contenitori per limitare i rischi per la salute?

Per i contenitori ad uso individuale come bottiglie d'acqua o thermos, è essenziale **pulirli regolarmente** con un tampone per rimuovere il biofilm dalle pareti.

Inoltre, non è consigliabile bere dalla bottiglia in gruppo, perché i batteri possono depositarsi e proliferare al suo interno.

### Caraffe filtranti: un'alternativa all'acqua in bottiglia?

Negli ultimi anni si stanno diffondendo le caraffe filtranti per rimuovere il sapore di cloro, il calcare, il piombo e i residui di materia organica.

A tal proposito si raccomanda di:

- Seguire le istruzioni per l'uso e le eventuali restrizioni o precauzioni d'uso: pulire la caraffa e sostituire regolarmente la cartuccia (generalmente ogni quattro settimane) per evitare in particolare il rischio di contaminazione microbiologica;
- Conservate la caraffa filtrante e l'acqua al suo interno in frigorifero e consumate l'acqua filtrata rapidamente, idealmente entro 24 ore dalla filtrazione, perché, una volta neutralizzato il cloro, i batteri possono riprodursi.

L'acqua potabile è una risorsa preziosa e la sua qualità è fondamentale per garantire la salute pubblica. Molti fattori, come la presenza di sostanze chimiche, microrganismi o pesticidi, possono comprometterne la potabilità.

Ricorda che i Dipartimenti di Prevenzione delle ASL si dedicano - tra gli altri compiti – anche alla valutazione ed al controllo finalizzato alla prevenzione dei rischi per la salute associati all'acqua potabile.

Rassegna scientifica a cura del dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di Prevenzione della ASL Roma  
3