

essere semplicemente imbottigliato e... pubblicizzato. Ma come scegliere fra le tante marche che troviamo nel supermercato? In effetti -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- il consumatore chiede genericamente "acqua minerale", al massimo sceglie quella gassata o liscia. È come chiedere una bottiglia di vino, differenziando solo il rosso dal bianco. Evidentemente non basta. Certo è che le etichette non aiutano nella scelta, perché la composizione viene indicata con sigle chimiche, di difficile comprensione. Iniziamo con i consigli, tra parentesi riportiamo i valori limite consigliati. Il primo dato da leggere è il residuo fisso, cioè la quantità di sali minerali disciolti in un litro d'acqua, che dà l'idea della "pesantezza" dell'acqua stessa: si passa da quelle minimamente mineralizzate a quelle ricche di sali minerali: noi consigliamo di scegliere quelle che presentano un residuo fisso tra 400 e 600 milligrammi al litro (mg/l). Le acque minerali gassate, naturalmente o artificialmente, sono sconsigliate per chi soffre di acidità, gastrite o ulcera. Le acque solfate (limite 200 mg/l), soprattutto se abbinate al magnesio (limite 50 mg/l) hanno un effetto lassativo e possono interferire con l'assorbimento del calcio. Le acque clorurate (limite 200 mg/l), contengono maggior quantità di sodio e sono sconsigliate per gli ipertesi. Quelle calciche (limite 200mg/l), risultano "pesanti" e danno all'acqua un sapore particolare ma non provocano i calcoli. Le fluorurate (limite 1 mg/l), possono dar luogo alla screziatura nello smalto dei denti e influiscono sulla mineralizzazione delle ossa: attenzione a farla bere ai bambini. I nitrati (NO<sub>3</sub>, limite 25 mg/l, per i bambini 10 mg/l), sono un indicatore dell'inquinamento del terreno; purtroppo è difficile trovare una acqua priva di nitrati. C'è infine

il problema di alcuni metalli tossici, quali l'arsenico, il cadmio, il (tri)cromo, che non devono superare i valori di legge, dei quali ovviamente ne sconsigliamo l'assunzione. Una ultima avvertenza: tutte le acque fanno fare la pipì. L'effetto "pulizia interna" è dovuto alla quantità non alla qualità dell'acqua bevuta.

Roma, 12 maggio 2003

### SPREMITA D'ARANCIA: FRESCA O PASTORIZZATA?

In Italia, e più in generale in Occidente, si bevono molte spremute d'arancia e, in genere, si privilegia quella fresca in quanto ricca di antiossidanti, come la vitamina C che preserva le cellule dagli effetti dei radicali liberi. Ora, però, uno studio pubblicato sul "Journal of the Science of Food and Agriculture", diretto dalla ricercatrice Pilar Castro dell'Università Ciudad Madrid (<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/abstract/104050031/START>), ha rilevato alcuni particolari non secondari, dal punto di vista nutrizionale. Il processo di pastorizzazione, che consente di conservare il succo per mesi, sostanzialmente non altera le differenze tra le spremute fresche e quelle conservate, per cui

gli antiossidanti non vengono danneggiati. Una parte di vitamina C, in particolare, viene modificata dai processi ossidativi e termici (pastorizzazione), ma una volta introdotta nel nostro organismo, il glutatone (un peptide diffuso nei globuli rossi del sangue, nei muscoli e nel fegato, che svolge un importante ruolo nel sistema ossidoriduttivo della cellula) la riconduce alla forma attiva. La spremuta fresca è quindi uguale a quella conservata? Almeno da un punto di vista nutrizionale. E non ci sembra poco, specialmente per chi, bevendo una spremuta in un bar, spesso, per quella fresca, si sottopone ad un salasso del portafogli (senza contare che sulla freschezza delle arance esposte negli invitanti espositori/cestini sui banconi dei bar, ci sarebbe da porsi più di un dubbio). Il processo di pastorizzazione altera il sapore del succo d'arancia, ma, ammesso (vedi sopra) che le arance siano fresche e raccolte mature dagli alberi e giungano così sui banconi dei bar, se l'esigenza del consumatore non è particolarmente legata al gusto, una spremuta d'arancia confezionata gli produrrà gli stessi effetti di una "fresca". Non solo. Ma se il consumatore capita in un bar in cui gli viene più di un dubbio rispetto alla sicurezza igienica dello spremiagrumi o dei locali in generale, potrà chiedere un succo d'arancia confezionato senza per questo venir meno alle sue esigenze nutrizionali di quello specifico momento. Il discorso, ovviamente, diventa relativo per chi acquista arance di cui conosce la qualità e l'origine e se le beve spremendosele in casa. Mentre ci può servire, inoltre, per sfatare alcuni "miti salutistici" che, spesso, ci portano a spendere più soldi (e anche a rischiare da un punto di vista igienico) con l'illusione di averne un beneficio maggiore per il nostro corpo.

Firenze, 7 Aprile 2003

### I PREZZI DELL'ACQUA ALLE STELLE



Vignetta di Joshua Held