

*natural*  
**WELLNESS**

# Un mondo in una goccia

***Benefici, composizione, sapori dell'acqua***

*Fornisce minerali utili a sportivi, anziani e neomamme. Indispensabile durante la crescita, aiuta cellule e tessuti a mantenersi efficienti.*

*Ma guai a dire che è insapore: per apprezzarne virtù e valore, gli idrosommelier insegnano a degustarla e abbinarla ai cibi. Preziosa come il vino, anche nel prezzo*

di ANNA FREGONARA

***Nel neonato,  
l'acqua costituisce  
l'85 per cento del  
peso corporeo.  
Nell'adulto, il 60  
per cento. Per  
questo bere è così  
importante***

**A**nche l'acqua si degusta, come il vino. E, come per il vino, esiste la carta dell'acqua, l'elenco delle etichette da abbinare ai piatti. «La prepara l'idrosommelier, lo specialista capace di distinguerne i sapori», spiega Stefania Santini Simoncelli, water sommelier. Già, perché non c'è errore più diffuso di definire l'acqua insapore. La classificazione più comune si basa sul residuo fisso, ovvero la misura (in milligrammi) di ciò che resta sul fondo dopo l'evaporazione di un litro d'acqua a 180 °C.

«Molti credono che un valore basso indichi una superiore qualità. Non è vero», sottolinea Nicola Sorrentino, medico, nutrizionista, direttore della IULM Food Academy e autore del libro *Acqua da mangiare* (Salani, 16,90 euro). «È il modo di precisare la quantità di minerali presenti. Scegliere un residuo basso o alto è solo una questione di cosa cerchiamo in un'acqua, salvo differenti indicazioni del medico».

In base al valore del residuo fisso, si distinguono acque minimamente mineralizzate, ovvero con residuo inferiore a 50 milligrammi per litro (mg/l), oligominerali o leggermente mineralizzate, con residuo compreso tra 50 e 500 mg/l, medio minerali o semplicemente minerali, con residuo tra 500 e 1.500 mg/l, e ricche di sali minerali se il valore supera i 1.500 mg/l.

## CHE GUSTO HA? DIPENDE DAL RESIDUO

«Il residuo fisso è uno tra gli elementi che influisce sul sapore», prosegue la idrosommelier. «La presenza di sali minerali dipende dalla tipologia di fonte, dalle rocce e dal terreno che l'acqua incontra durante il suo lungo viaggio sotterraneo, che

può durare anche centinaia di anni. Se predomina il calcio, per esempio, il sapore è più dolce; bicarbonato, cloruri e solfati danno il salato; l'amaro è una percezione nel retrogusto che si può avvertire con la presenza di magnesio; l'acidità dipende dall'aggiunta, o meno, di anidride carbonica o dal pH. Un pH pari a 7 indica che l'acqua è neutra, se è inferiore sarà acidula, se è superiore alcalina. Imparare a leggere in etichetta questi valori aiuta a capire che cosa stiamo comprando».

Quando si sceglie una bottiglia, è importante fare attenzione anche a cosa non dovrebbe esserci. «I nitrati, per esempio, possono essere presenti solo in quantità

### Il tappo intelligente

Purifica l'acqua da eventuali germi, monitora il tuo consumo e ti aiuta a idratarti in modo ottimale. LUCY®, il nuovo tappo hi tech di Waterdrop® (99 euro), depura l'acqua del rubinetto grazie al sensore UV-C, traccia i progressi giornalieri di idratazione collegandosi all'Hydratation App e invia segnali luminosi per ricordarti di bere.



molto basse (45 mg/l), soprattutto nelle acque specifiche per l'infanzia (10 mg/l)», precisa Sorrentino. «I nitriti, invece, più pericolosi per la salute, devono essere praticamente assenti (massimo 0,02 mg/l). Un altro elemento a cui guardare è il mercurio. Un paio di anni fa, un'analisi sulle acque minerali italiane ha permesso di stimare che l'assunzione nella nostra popolazione sembra essere ben inferiore ai valori soglia fissati da Italia, Europa e Organizzazione mondiale della sanità».

## A OGNUNO LA SUA

Noi stessi, del resto, siamo composti soprattutto da acqua. «Nel neonato, rappresenta l'85 per cento circa del peso corporeo, nell'adulto il 60 per cento circa e il 50 negli anziani: ecco perché è importante bere. Dall'idratazione dipende il funzionamento di cellule, organi, metabolismo, muscoli, articolazioni, cervello, ossa, cuore; l'acqua mitiga il senso di stanchezza, funziona da spazzino delle tossine, non fa ingrassare, contrasta la ritenzione idrica e il gonfiore. Per i neonati, sono consigliate quelle con minor residuo fisso, le minimamente mineralizzate o le oligominerali. Il sodio non deve superare i 20 mg/l, il fluoro gli 0,5 mg/l. Per bambini e adolescenti sono utili le medio minerali con più calcio e magnesio. Chi fa sport dovrebbe guardare il contenuto di magnesio e potassio. Per gli adulti è utile una oligominerale, in funzione dello stile di vita. Le donne dovrebbero optare per acque calciche durante gravidanza, allattamento e in menopausa, e così anche gli over 50. Per l'anziano, ►

# Champagne? No, acqua

*Piovane, polari, scure, purissime, carissime: sei etichette per intenditori*

Per vini e bollicine di gran qualità siamo disposti a sborsare decine o centinaia di euro. Ma anche l'acqua va considerata un bene prezioso. Con questa filosofia è nato il progetto *Water Like Wine*, che vuole valorizzarne la purezza, le fonti pulite e protette, educando i consumatori a degustarla, riconoscerne le caratteristiche e abbinarla alle pietanze. Ecco alcune tra le acque provenienti dalle aree più incontaminate del pianeta.



## SVALBARDI

Arriva dagli iceberg delle isole Svalbard (Norvegia). La nave si spinge a pochi chilometri dal Polo Nord per raccogliere ghiaccio formato almeno 4mila anni fa. Microproduzione locale di 13mila bottiglie. Prezzo: 89,50 euro cad. [www.acquedilusso.it/it/acqua-svalbardi](http://www.acquedilusso.it/it/acqua-svalbardi)



## BREEZE

Ottenuta dalle nuvole portate dagli Alisei sopra le isole Canarie (Spagna). È raccolta solo in alcuni mesi dell'anno. 12 bottiglie da 50 cl a 119,50 euro. [www.acquedilusso.it/it/acqua-breeze](http://www.acquedilusso.it/it/acqua-breeze)



## BLK

È nera perché ricca di minerali fulvici, depositati in epoca preistorica sul terreno intorno alla sorgente americana da cui sgorga. 69,50 euro. [www.acquedilusso.it/it/acqua-blk](http://www.acquedilusso.it/it/acqua-blk)



**Stefania Santini Simoncelli**  
L'idrosommelier che insegna ad abbinare acqua e cibi si è formata presso l'Associazione Degustatori Acque Minerali.

## Come si degusta *I consigli della idrosommelier Stefania Santini Simoncelli*

- 1. Utilizzare un bicchiere di vetro trasparente,** sciacquarlo con la stessa acqua che si sceglierà. Quella liscia va degustata a una temperatura di 12° nel bicchiere basso, quella addizionata a 8° nel bicchiere con lo stelo, per non alterarne, tenendolo tra le mani, la temperatura.
- 2. Esame visivo:** valutare la trasparenza, la presenza o meno della bolla, la sua dimensione e il perlage, ossia la persistenza della bolla.
- 3. Esame olfattivo:** l'acqua è inodore, eccetto nei casi di acqua termale o di aggiunta di disinfettanti.
- 4. Esame gustativo:** il 95 per cento dei recettori del gusto si trovano nel naso, ma l'acqua non trasmette odori come capita con il vino; resta, quindi, da "allenare" il cinque per cento dei recettori della lingua. Bere un primo sorso e deglutirlo, con calma, berne un secondo, lasciare che l'acqua avvolga tutta la bocca e la lingua.

infine, si consigliano acque calciche e solfato-magnesiche.

Qualsiasi acqua potabile contiene dunque, in piccole percentuali, gli stessi minerali del cibo. Percentuali che possono raggiungere, a seconda dell'elemento considerato, fino al 20 per cento del fabbisogno totale giornaliero». Non dimentichiamo, però, che la dose raccomandata di minerali e oligoelementi si può raggiungere soltanto seguendo una dieta varia e completa.

## DEPURATORE O CARAFFA FILTRANTE?

Il bonus acqua, che prevede un credito d'imposta del 50 per cento sulle spese sostenute per l'acquisto e l'installazione di sistemi di filtraggio, mineralizzazione, raffreddamento e/o addizione di anidride carbonica alimentare, è stato prorogato fino al 31 dicembre 2022. (Info: [www.agenziaentrate.gov.it](http://www.agenziaentrate.gov.it)). Quali modelli sce-

gliere? Ce lo spiega Claudia Chiozzotto, esperta di ambiente per Altroconsumo. «Se il problema è la durezza dell'acqua, intorno ai 30 gradi francesi (l'unità di misura della durezza) contro i 10-15 consigliati, e le conseguenti incrostazioni di calcare degli elettrodomestici, è utile valutare l'acquisto di un sistema di addolcimento da installare sulla tubazione principale in arrivo all'abitazione. Il costo va da 350 a oltre 1.000 euro: dipende da quanta acqua



### OREZZA

Sgorga effervescente in Corsica, dalla Castagniccia, un'area di un castagneto protetta. 6 bottiglie da 1 litro a 36,50 euro.

[www.acquedilusso.it/acqua-orezza](http://www.acquedilusso.it/acqua-orezza)



### FILETTE

Nasce sull'Appennino laziale, a Guarcino. Si trova molto spesso sui tavoli dei ristoranti stellati. 6 bottiglie da 75 cl a 27,50 euro.

[www.acquedilusso.it/acqua-filette-naturalmente-naturale](http://www.acquedilusso.it/acqua-filette-naturalmente-naturale)



### CEDEA

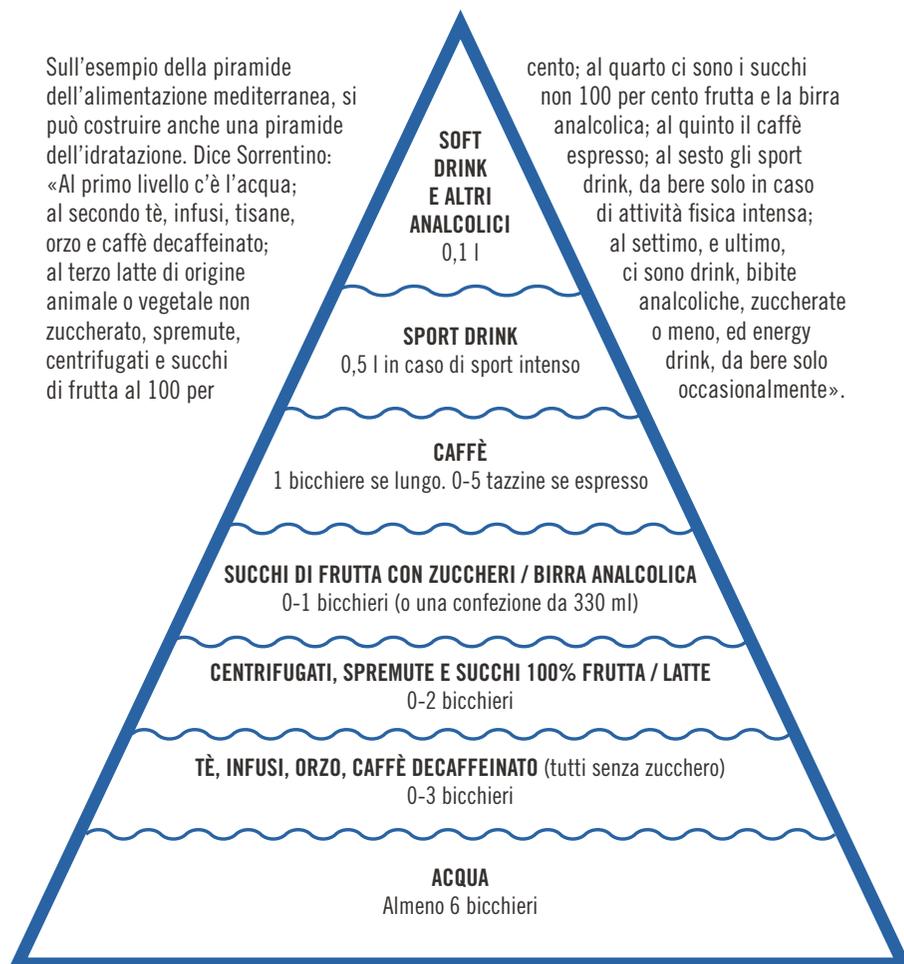
Sgorga ai piedi della Marmoalda, sulle Dolomiti. Bottiglia di design coperta da copyright: il fondo è intarsiato a rosa, rossa e blu. 12 bottiglie da 75 cl a 63,50 euro.

[www.acquedilusso.it/acqua-cedeà](http://www.acquedilusso.it/acqua-cedeà)

## La piramide dell'idratazione

Sull'esempio della piramide dell'alimentazione mediterranea, si può costruire anche una piramide dell'idratazione. Dice Sorrentino: «Al primo livello c'è l'acqua; al secondo tè, infusi, tisane, orzo e caffè decaffeinato; al terzo latte di origine animale o vegetale non zuccherato, spremute, centrifugati e succhi di frutta al 100 per

cento; al quarto ci sono i succhi non 100 per cento frutta e la birra analcolica; al quinto il caffè espresso; al sesto gli sport drink, da bere solo in caso di attività fisica intensa; al settimo, e ultimo, ci sono drink, bibite analcoliche, zuccherate o meno, ed energy drink, da bere solo occasionalmente».



© RIPRODUZIONE RISERVATA

## A ogni piatto il suo bicchiere

«I principi per abbinare acqua e cibi sono due», spiega Stefania Santini Simoncelli. «Il primo è per contrapposizione: a un piatto delicato si abbinava un'acqua importante, e viceversa. Il secondo è per analogia, metodo più semplice: si consiglia un'acqua con gusto e particolarità equivalenti al sapore e alle proprietà di un piatto. Quindi:

- Cibi delicati e leggeri, come carni bianche, pesce al vapore, dolci secchi richiedono acque minimamente mineralizzate, con residuo fisso basso ed equilibrato.
- Piatti saporiti e grassi, come brasati, lasagne, cotechini e dolci al cucchiaio si abbinano ad acque mediamente mineralizzate, oligominerali con residuo intorno ai 500 oppure acque addizionate, per il potere sgrassante delle bollicine, che ripuliscono il palato».

si deve addolcire. Ci sono anche soluzioni più piccole, da installare su singoli rubinetti o a protezione di impianti, come scaldabagno e lavatrice. I depuratori a osmosi inversa, invece, sono più sofisticati e costosi: circa due-tremila euro. Si installano sotto il lavello e richiedono una manutenzione semestrale da parte di un tecnico. Decalcificano e rimuovono tracce di eventuali inquinanti, pesticidi e nitrati. Un'altra tipologia di impianti prevede l'installazione, sotto il lavandino, di apparecchi con filtri compositi (meccanici più cartucce a carboni attivi). Anche qui, manutenzione semestrale e costi tra 250-1.000 euro. Se, invece, si desidera solo avere acqua potabile con un buon sapore, consiglio le caraffe filtranti: sono un buon sistema sicuro per migliorare il gusto e ridurre il rischio di proliferazione batterica. E c'è anche l'opzione dei gasatori per chi vuole aggiungere le bollicine all'acqua di casa».