



Mai come in questo momento il mercato offre una scelta così vasta. Ma quali sono le loro caratteristiche terapeutiche che meglio si adattano alle nostre esigenze, e come fare a riconoscerle?

**di Davide Vianello**

Chimico

# Le acque per la salute

Affrontare un approfondimento sulle caratteristiche terapeutiche delle acque risulta utile allo scopo di orientare l'utente in un mercato che offre ormai una varietà di scelta rilevante.

Prima di entrare nel dettaglio di ognuna di esse, è importante fare una differenziazione, sia a livello legislativo sia per quanto riguarda le caratteristiche organolettiche, fisiche e chimico-fisiche.

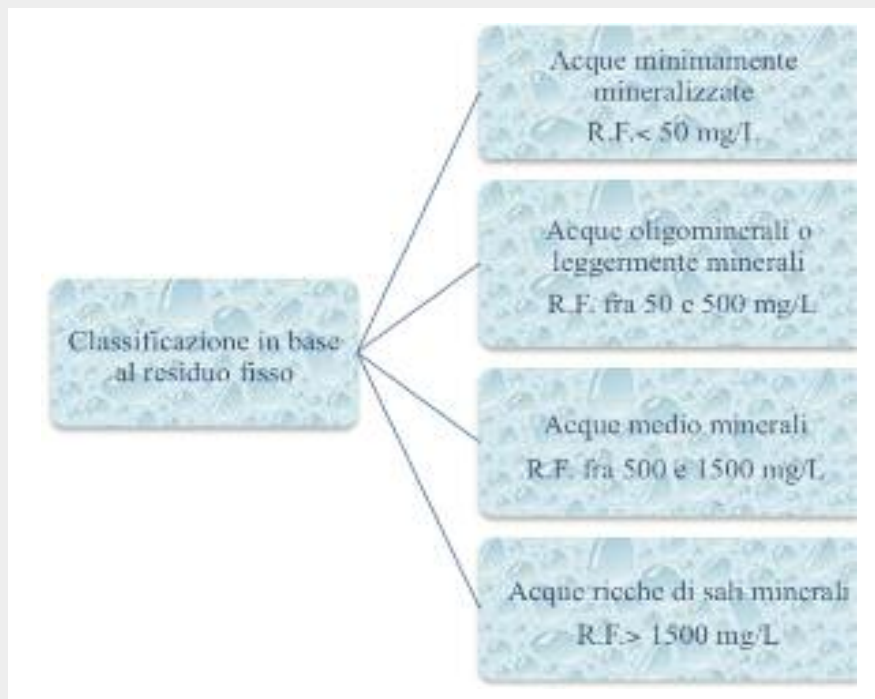
## Il residuo fisso

Il termine "potabile", che etimolo-

gicamente significa "qualcosa che si può bere", si traduce concretamente in un contenuto di sostanze disciolte entro alcuni limiti previsti, la cui concentrazione, a norma di legge, può essere una caratteristica naturale dell'acqua o il risultato di processi di trattamento chimico o fisico (D.L. 2 feb. 2001 n°31). L'acqua proveniente dalla rete idrica può subire tali processi, mentre le ACQUE MINERALI NATURALI devono essere potabili per natura (D.L. n.105, 1992) e venire sottoposte esclusivamente a specifici trattamenti fisici.

Un secondo aspetto legislativo,

### CLASSIFICAZIONE DELLE ACQUE



Schema 1

fondamentale perché un'acqua venga considerata MINERALE NATURALE, è rappresentato dalla valutazione da parte del Ministero della Salute delle sue proprietà benefiche stabilite in base a:

- 1-test farmacologici e clinici;
- 2-caratterizzazione in termini di tenore in minerali, oligoelementi e/o altri costituenti.

Il primo parametro indicativo è il residuo fisso (riportato nello schema 1), rivelatore della leggerezza, ossia la quantità di minerali che rimangono dopo aver fatto evaporare 1 litro d'acqua a 180°C.

Il metodo fondamentale, seppur banale, da utilizzare per orientarsi nella scelta dell'acqua, è leggere l'etichetta, che per legge deve fornire le informazioni riguardanti le analisi chimico fisiche. Oltre al residuo, infatti, la conoscenza della sua composizione in termini di sali minerali permette di definire indicazioni e controindicazioni all'uso.

## Acque dietetiche e acque termali

Anche se non definito chiaramente dalla norma, le acque si possono dividere in dietetiche e curative, queste ultime conosciute anche come ACQUE TERMALI.

Le acque dietetiche, la cui classificazione è riportata nello schema 2, assunte nell'ambito del quotidiano regime alimentare, sono in grado di apportare all'organismo benefici al pari di una corretta dieta quotidiana. Occorre ricordare tuttavia che in caso di patologie o nella fase di crescita, la loro assunzione deve essere decisa solo previo parere del medico o del nutrizionista: alcune di esse presentano infatti controindicazioni all'uso, come per esempio le acque sodiche, che possono risultare nocive ai soggetti ipertesi, o le ferruginose pericolose per ulcera e gastriti.

Per quanto riguarda le acque termali, oltre all'assunzione per bibita che costituisce la terapia più importante, esistono altri metodi d'uso che sono:

- 1 la via parenterale e inalatoria, trattamenti definiti crenoterapici interni (al pari dell'uso come bevanda);
- 3 trattamenti crenoterapici esterni (bagni, fanghi, docce, ecc.).

Una caratteristica importante della acque termali potabili è rappresentata dal fatto che, essendo il loro contenuto di sali superiore a quello consentito per l'acqua potabile, non possono essere "da tavola", ma solo somministrate esclusivamente a scopo curativo per brevi periodi di cura e sempre previo parere medico, in quanto svolgono delle vere e proprie attività farmacologiche e cliniche. Di seguito sono riportati i principali effetti salutari specifici definiti in base alla loro classificazione, per la quale si utilizza ancora oggi quella stilata da Marotta e Sica (1933).

Questi i tre fondamentali parametri:

- 1 temperatura,
- 2 residuo fisso a 180°C
- 3 composizione chimica.

## Le tipologie disponibili sul mercato

### Acque oligominerali

Si possono consumare quotidianamente, ma, se somministrate a dosaggi maggiori e controllati, possono rientrare nella categoria delle acque curative. Sono utili per le affezioni urinarie in generale e prevengono la formazione di calcoli renali.

Quelle "leggere" o minimamente mineralizzate facilitano la diuresi ed eliminano il ristagno dei liquidi. Sono impiegate nella fase di prima

infanzia per la ricostituzione del latte in polvere in quanto non ne modificano il contenuto salino.

### Acque salsobromiodiche

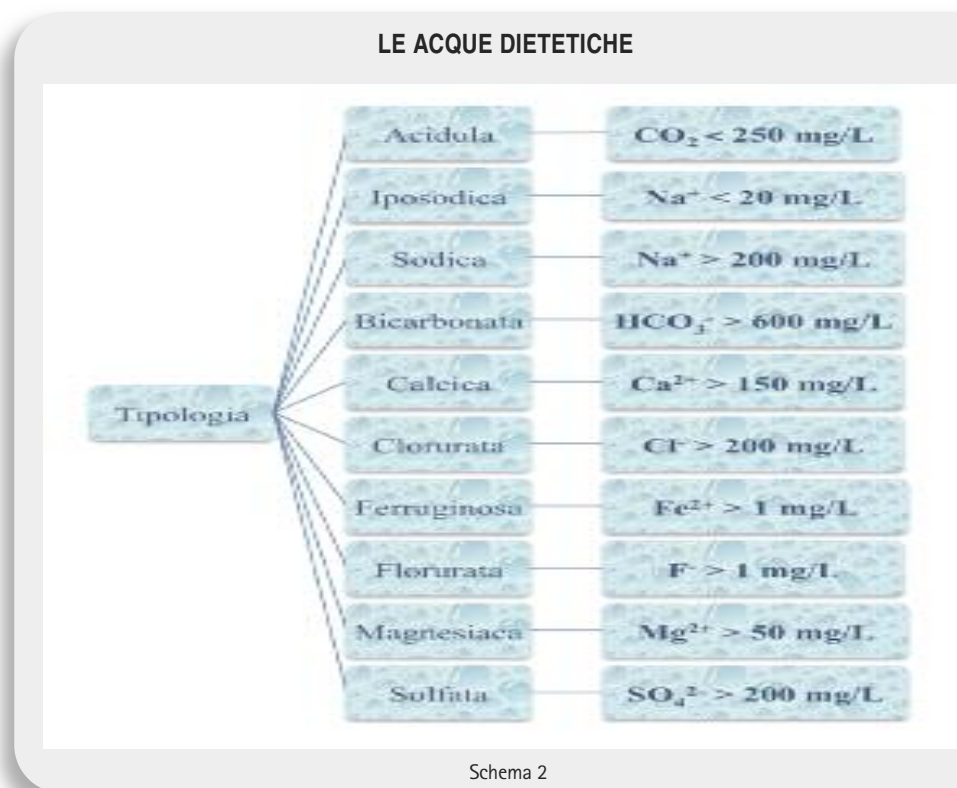
Contengono sodio, iodio, bromo e spesso tracce di magnesio e calcio. Solitamente sono indicate ai soggetti tendenti all'adipe. Nelle cure inalatorie sono ottime per le patologie otorinolaringoiatriche e polmonari. Si impiegano nella balneoterapia e nei fanghi per la cura di patologie artro reumatiche e dermatologiche e vengono spesso associate all'ozono nelle vasche idromassaggio per la cura di vasculopatie. Sono utilizzate anche nelle irrigazioni per patologie genitali femminili.

### Acque radioattive

Sebbene il radon sia un gas nobile nocivo, diluito in acqua conferisce proprietà officinali. Analisi chimiche hanno dimostrato che a due ore dall'assunzione scompare ogni traccia di radioattività. Hanno capacità broncodilatatorie e sono quindi utili con le inalazioni per la cura di patologie allergiche come riniti e asma bronchiale. In forma di irrigazioni sono efficaci nella cura di malattie ginecologiche. Influiscono sul sistema osteoarticolare e tramite abluzioni o fanghi aiutano nelle nevralgie e in caso di fratture.

### Acque cloruro-sodiche o salse

In esse prevalenti sono il sodio e il cloro. Aiutano nelle patologie digestive ed epatobiliari. In particolare: quelle medio-forti sono indicate per stipsi croniche primitive, mentre quelle leggere per colon irritabile con stipsi. Se contengono cloruri con concentrazione superiore ai 200 mg/L sono ottime per il riequilibrio idrico degli sportivi. Sono controindicate nei soggetti che soffrono di gastroduodeniti, ul-



cera peptica, colite ulcerosa, cirrosi epatica e nefropatie.

### Acque solfate

Predomina l'anione solfato combinato con altri elementi come calcio, magnesio, sodio, bicarbonato, etc. Giovano in caso di patologie gastroenteriche, epatiche e biliari come coliti spastiche e colon irritabile; bevute, infatti, rilassano la muscolatura dello stomaco e le vie biliari. Sono definite "acque purgative" specie le solfato-magnesiache, poiché richiamano acqua nell'intestino. Impiegate per bagni o fanghi sono indicate anche per patologie artroreumatiche. Possono essere utilizzate per le irrigazioni vaginali e intestinali. Se ne sconsiglia il ricorso in caso di insufficienze digestive, irritazioni gastrointestinali, osteoporosi e nei bambini perché potrebbero interferire nell'assorbimento del calcio.

### Acque bicarbonato

L'anione bicarbonato è superiore

ai 600 mg/l. Accanto ai bicarbonati si presentano altri minerali come calcio e magnesio, ma anche sodio e potassio. Sono efficaci per chi soffre di disordini epatobiliari e nelle patologie gastriche. Ingerite durante i pasti facilitano la digestione e accelerano lo svuotamento gastrico, mentre a digiuno neutralizzano l'acidità gastrica. Sono consigliate nei primi mesi dei lattanti con problemi di rigurgiti, e agli sportivi in quanto facilitano l'eliminazione dell'acido lattico responsabile dell'affaticamento muscolare.

Il magnesio, in particolare, interviene nel recupero muscolare e ricostituisce l'equilibrio salino alterato con la sudorazione. Utile a chi soffre di crampi, facilita la contrazione muscolare. Svolge un'azione antinfiammatoria per l'apparato digerente e vie biliari in quanto rilassa le mucose gastriche, ha un effetto antispasmo e aiuta nella prevenzione di malattie cardiovascolari.





Libera il naso, non dà assuefazione

# ISOMAR®

PER NEONATI, BAMBINI E ADULTI

ISOMAR® SI PUÒ USARE PIÙ VOLTE AL GIORNO

**ACQUA DI MARE ISOTONICA E STERILE DEL PARCO MARINO DELLE CINQUE TERRE**

ISOMAR® libera il naso in caso di raffreddori, sinusiti, riniti, allergie da polline. Utile per chi russa. I flaconcini sono indicati anche per l'igiene oculare e per l'aerosolterapia.

ISOMAR® non è comparabile alle comuni soluzioni "fisiologiche" a base di acqua e sale (sodio cloruro), in quanto la composizione di ISOMAR® è simile alla frazione inorganica del plasma umano.

## IN FARMACIA

**ISOMAR®  
SPRAY**

100 ml • € 11,90

**NASO-ORECCHIE**  
con 2 pompette  
micronebulizzanti

EURITALIA



DUE PRODOTTI IN UNO

**ISOMAR**

24 FLACONCINI  
€ 9,80

**NASO-OCCHI**

DUE PRODOTTI IN UNO



**ISOMAR®  
SPRAY NASO**

Per una corretta detersione nasale, di adulti e bambini, una/due nebulizzazioni da due secondi per narice in posizione verticale. **Può essere usato più volte al dì.**



**ISOMAR®  
SPRAY ORECCHIO**

Il nebulizzatore alternativo (contenuto nell'astuccio), permette una efficace azione detergente liberando l'orecchio da particelle indesiderate evitando le patologie legate alla formazione di tappi di cerume.



**ISOMAR®  
FLACONCINI NASO**

Particolarmente utile in età pediatrica. L'azione fluidificante incrementa l'umidità delle mucose e libera il naso. **Favorisce la respirazione del neonato durante l'allattamento.** Adatto per usi prolungati.



**ISOMAR®  
FLACONCINI  
LAVAGGI OCULARI**

Utile per alleviare la sensazione di secchezza e bruciore dovuti a polveri, polline, pulviscolo e per la rimozione di secrezioni oculari.

Il calcio invece rafforza e stabilizza la struttura minerale dell'osso e combatte l'osteoporosi; in ambito sportivo aiuta la trasmissione degli impulsi nervosi.

Le bicarbonato-sodiche favoriscono la digestione e l'attività gastrica, e influenzano l'eccitabilità neuro-muscolare. Non si adattano ai soggetti ipertesi o con disturbi cardiovascolari.

### Acque carboniche

Presentano anidride carbonica libera, cioè non come acido carbonico, in modo significativo.

In particolare si suddividono in:

- Leggere, con contenuto compreso fra 300 e 500 cc/L
- Medie, con contenuto compreso fra 500 e 1000 cc/L
- Forti, con contenuto superiore a 1000 cc/L

Esse aumentano il senso di sazietà e sono indicate in caso di difficoltà digestive. Trovano impiego ottimale nei bagni con idromassaggio per la cura di patologie vascolari venose e nella sindrome post-tromboflebitica. Sono controindicate nei casi di aerofagia, gonfiori addominali e acidità di stomaco.


### Acque arsenicali-ferruginose

Includono ferro e arsenico in quantità non tossiche. Sono presenti anche altri minerali non comuni, come rame, nichel e magnesio. Sono consigliate nei soggetti magri e con problemi di anemia. Sono ottime nelle inalazioni per la cura di patologie bronchiali e nelle irrigazioni per le patologie ai genitali femminili. Vengono utilizzate anche nella balneo fangoterapia per le artrosi, eczemi e psoriasi.

### Acque sulfuree

Di largo utilizzo nelle terapie termali, hanno zolfo in forma bivalente. L'ele-

mento attivo è l'idrogeno solforato, che si sprigiona ogni volta che entra in contatto con i sistemi biologici. Sono utili nella cura di tutte le patologie incontrate precedentemente, come quelle riguardanti l'apparato respiratorio, gastroenterico e urinario e per le malattie dermatologiche, ginecologiche, vascolari e otorinolaringoiatriche.

È chiaro al termine di questo excursus che il miglior parametro nella scelta dell'acqua da consumare si definisce soggettivamente, considerando singoli tenori di vita e abitudini. Attenzione agli input che provengono dalla pubblicità e occhio all'etichetta: lì sono specificati parametri e sostanze contenute. Infine, in caso di patologie, nessuna esitazione a ricorrere al consiglio di personale esperto. 



## ALCUNE DELLE ACQUE VENDUTE IN FARMACIA

### Acqua di Fiuggi

**Caratteristiche:** acqua oligominerale con basso contenuto di sali minerali che sgorga a una temperatura alla sorgente di 12,4° C.

**Proprietà:** utilizzata nella cura della calcolosi renale e delle sue recidive, nelle infezioni delle vie urinarie, nella gotta e nelle artropatie uratiche.

### Acqua Sangemini

**Caratteristiche:** appartiene alla tipologia delle acque bicarbonato-calciche a basso contenuto di sodio.

**Proprietà:** particolarmente ricca di calcio altamente assimilabile dall'organismo, è indicata nell'infanzia, in gravidanza e negli anziani per contrastare l'osteoporosi.

### Acqua Panna

**Caratteristiche:** acqua oligominerale che sgorga in una riserva naturale sulle colline toscane.

**Proprietà:** stimola la digestione e può avere effetti diuretici. È indicata per la preparazione degli alimenti per neonati.

### Acqua Amorosa

**Caratteristiche:** acqua leggera, con basso contenuto di minerali, povera di sodio.

**Proprietà:** facilita la digestione del lattante stimolandone la secrezione gastrica, indicata anche per le mamme che allattano e nei bimbi durante lo svezzamento. Dichiara proprietà antiossidanti.

### Acqua di Tabiano

**Caratteristiche:** acqua fortemente mineralizzata, con elevata concentrazione di solfati e gas sulfurei.

**Proprietà:** viene usata per la cura e la prevenzione di affezioni delle vie respiratorie, dell'orecchio, del naso, della gola e della pelle.