

QUALE ACQUA BERE?

Questo approfondimento nasce dalle numerose richieste ricevute della nostra community in merito all'acqua. Ho pensato di coinvolgere un professionista in materia, il dottor [Giorgio Temporelli](#), esperto in igiene, normativa e tecnologie per il trattamento delle acque, iscritto all'ordine interprovinciale dei chimici-fisici della Liguria, team leader piani sicurezza acqua, insomma un vero esperto in materia. La diretta può essere rivista sulla nostra pagina [Youtube](#) dove si può aumentare la velocità di riproduzione perché è un po' lunghina... 😊

Cosa è emerso dalla diretta:

- la qualità dell'acqua in Italia è molto buona, in quanto l'85% proviene da fonti sotterranee, dove le acque sono più protette da contaminazioni
- dopo essere prelevata alla fonte l'acqua viene controllata e se necessario subisce processi per migliorarne i parametri. Le tubature non sono in buone condizioni e generano perdite di circa il 40%. Nei prossimi anni ci saranno interventi per migliorare la condizione. Nonostante questo, nella maggior parte dei casi l'acqua che arriva al rubinetto è di buona qualità.
- l'acqua viene continuamente monitorata, ma i risultati delle analisi non sono sempre aggiornati sul sito della società che vi fattura il consumo di acqua. È possibile inviare una mail alla società e chiedere i risultati delle ultime analisi.
- è possibile effettuare delle analisi sull'acqua che esce dal rubinetto di casa. Altroconsumo offre il [servizio](#) indicando quali sono le analisi consigliate in base ai problemi segnalati. È possibile anche rivolgersi a un laboratorio di analisi della propria città.
- il filtro al carbone attivo è molto efficace per quelli che sono i principali problemi: cloro, odore, PFAs, bisfenolo A (BPA). È indifferente che il filtro sia sul lavandino, in una caraffa o sotto il lavello. La cosa importante è sostituire il filtro secondo le tempistiche indicate. Un filtro al carbone che contiene anche argento risulta anche antibatterico (rispetto ai batteri che si possono formare nel filtro).
- l'osmosi inversa filtra anche metalli pesanti e sali minerali, l'acqua che ne esce è pulita ma priva di sali minerali. Ci sono dei macchinari che dopo l'osmosi ri-mineralizzano l'acqua. È un processo poco sostenibile, in quanto per ogni litro di acqua osmotizzata viene prodotto un litro di acqua di scarto. Quindi a mio avviso bisognerebbe usare questa tecnologia solo se l'acqua di partenza ha problemi tali da richiederlo.
- i raggi UV sono molto efficaci contro eventuali batteri
- i limiti massimi imposti dalla legge per i parametri chimici imposti dalle normative sono MOLTO cautelativi perché devono garantire che la sostanza non rechi danno anche se viene assunta per tutta la vita
- se nell'acqua è presente il cloro, basta versare l'acqua in una caraffa aperta ed evaporerà.
- il calcare nell'acqua non è un problema, è una fonte di calcio benefica per il nostro organismo. Non fa venire i calcoli in quanto la maggior parte dei calcoli è composto di **ossalato** di calcio, mentre quello che troviamo nell'acqua è **carbonato** di calcio. L'ossalato di calcio si trova nei vegetali, effettuare una ricerca in internet per sapere quali ne contengono di più.
- il residuo fisso indica la quantità di sali minerali disciolti nell'acqua. Per la popolazione sana, non è vero che l'acqua con residuo fisso basso sia migliore, anzi, in estate quando sudiamo molto (e quindi perdiamo sali minerali) è un'acqua povera, che non reintegra i minerali persi.
- l'acqua alcalina non fa nulla, quando arriva nello stomaco i succhi gastrici la rendono una soluzione acida e tale esce dallo stomaco. Non esiste alcuna evidenza scientifica sui benefici.
- l'acqua con idrogeno molecolare potrebbe avere dei benefici ma al momento non vi sono ancora certezze a livello scientifico.

Esistono macchinari che producono solo acqua con idrogeno molecolare, senza alcalinizzarla. Il macchinario dovrebbe rispettare gli standard dell'[IHSA](#) International Hydrogen Standards Association (meglio ancora se avesse proprio la certificazione IHSA). Gli standard definiti dall'associazione, composta dai più grandi ricercatori in tema di idrogeno molecolare, si basano sul dosaggio che si è rivelato efficace negli studi scientifici. Per esempio, i macchinari devono produrre acqua che contenga almeno 0,5 mg per litro di idrogeno molecolare.

Nella prossima pagina ho redatto una tabella riassuntiva che illustra l'efficacia dei sistemi di trattamento dell'acqua più utilizzati: osmosi inversa, filtro a carbone attivo e raggi UV. Per me è stata molto utile per chiarire chi fa cosa. Ho estratto la tabella dal libro "Il manuale dell'acqua" del dottor Temporelli.

Durante la diretta il dottor Temporelli ci ha raccontato che beve acqua del rubinetto, filtrata con una caraffa con filtro al carbone attivo. Lui vive a Genova, dove la maggior parte dell'acqua è di superficie (quindi potenzialmente più facilmente contaminabile). Nel caso vi siano problematiche particolari il dottor Temporelli fa consulenze a privati, oltre che ad aziende e acquedotti. Per maggiori informazioni: info@giorgiotemporelli.com

Alla fine ho deciso che a casa dei miei genitori installerò un filtro al carbone attivo e forse un filtro UV. A casa mia l'acqua è perfetta, arriva dalla montagna qui accanto.

Spero che questo approfondimento sia stato utile per acquisire maggiore consapevolezza. La conoscenza rende liberi.

Be Aware, Be Conscious, Live Better

EFFICACIA DEI PIÙ COMUNI SISTEMI DI TRATTAMENTO

Parametro	Osmosi inversa	Carbone	UV
Escherichia coli			Ottimo
Enterococchi			Ottimo
Pseudomonas aeruginosa			Ottimo
Colonie a 22°C			Ottimo
Colonie a 37°C			Ottimo
Antimonio	Buono		
Arsenico	Buono-Ottimo		
Benzene		Ottimo	
Benzo(a)pirene		Ottimo	
Boro	Buono		
Bromato		Buono	
Cadmio	Ottimo		
Cromo	Ottimo		
Rame	Ottimo		
Cianuro	Buono		
1,2 dicloretano		Ottimo	
Fluoruro	Ottimo		
Piombo	Ottimo		
Mercurio	Buono		
Nichel	Ottimo		
Nitrato (NO ₃)	Buono		
Antiparassitari	Buono	Ottimo	
Idrocarburi PA		Ottimo	
Selenio	Buono		
Tetra e tricloretilene	Scarso	Ottimo	
Triometani	Scarso	Ottimo	
Cloruro di vinile		Buono	
Clorito		Ottimo	
Vanadio	Ottimo		
Alluminio	Ottimo		
Cloruro	Ottimo		
Clostridium perfringens			Ottimo
Colore		Ottimo	
Conduttività	Ottimo		
Odore		Ottimo	
Ossidabilità		Ottimo	
Solfato	Ottimo		
Sodio	Ottimo		
Sapore		Ottimo	
Batteri coliformi			Ottimo
Carbonio organico tot.	Ottimo	Ottimo	
Durezza	Ottimo		
Residuo fisso	Ottimo		
Disinfettante residuo	Ottimo	Ottimo	
Concentrazione attività trizio	Ottimo	Ottimo	
Dose totale indicativa	Ottimo	Ottimo	
Bisfenolo A (BPA)	Ottimo	Ottimo	
Acidi aloacetici		Ottimo	
Microcistine	Ottimo	Ottimo	
PFAs	Ottimo	Ottimo	
Uranio	Ottimo		

Tabella estratta dal libro "Il manuale dell'acqua" del dott. Giorgio Temporelli