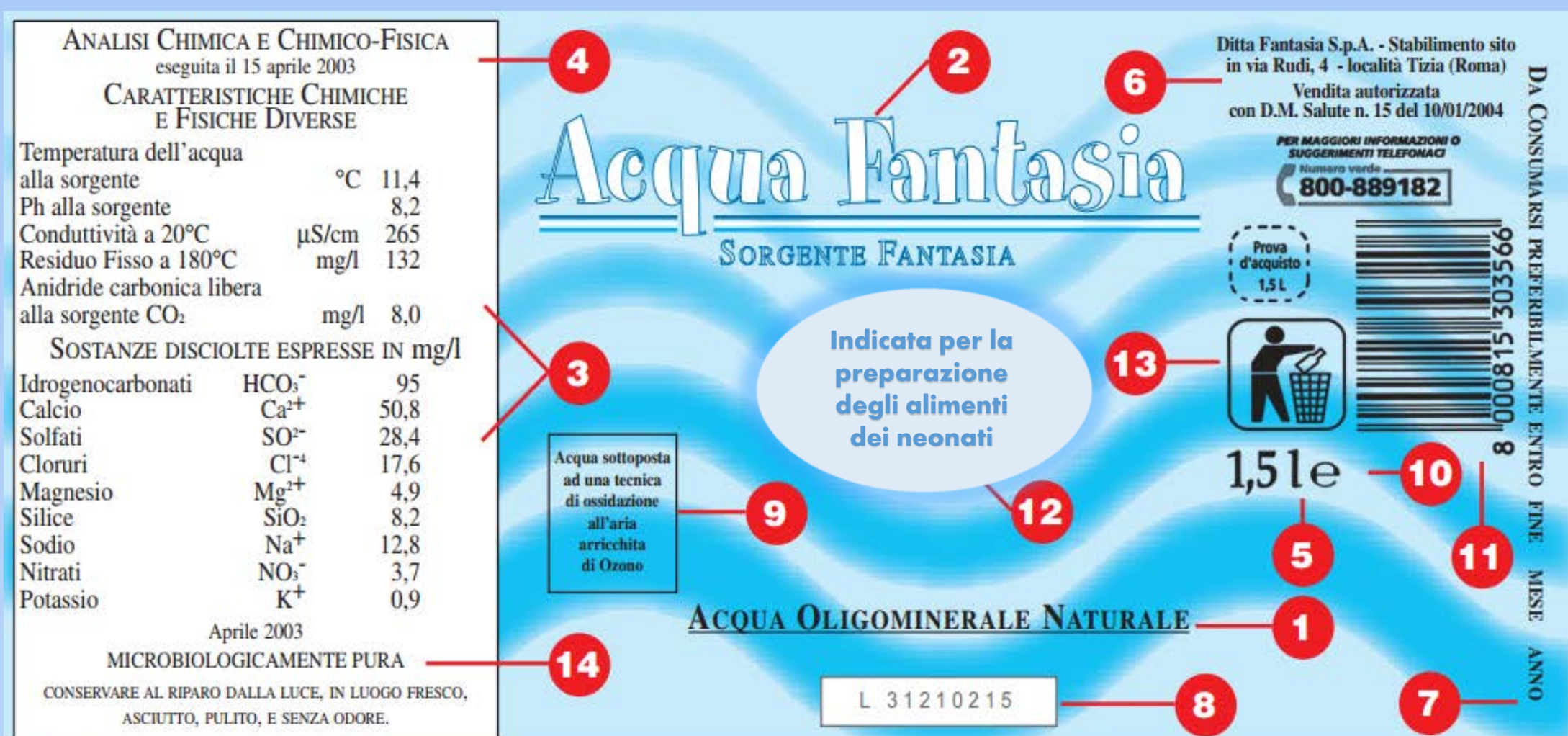


COME LEGGERE L'ETICHETTA DI UN'ACQUA MINERALE



- 1 – denominazione legale *acqua minerale naturale*
- 2 – nome commerciale dell'acqua e indicazione della sorgente
- 3 – composizione analitica risultante dalle analisi effettuate
- 4 – data di esecuzione delle analisi e laboratorio responsabile
- 5 – contenuto netto di acqua minerale
- 6 – titolari dei provvedimenti di riconoscimento e di autorizzazione all'utilizzo
- 7 – termine minimo di conservazione
- 8 – dicitura di identificazione del lotto
- 9 – informazioni su eventuali trattamenti, consentiti dalla legge, cui è stata sottoposta l'acqua
- 10 – la dicitura € indica che la quantità di acqua dichiarata è stata controllata ai sensi delle norme europee
- 11 – codice a barre
- 12 – eventuali indicazioni riguardo le proprietà dell'acqua
- 13 – non disperdere il contenitore nell'ambiente dopo l'uso
- 14 – informazioni sulla totale assenza di microrganismi pericolosi per la salute

IL RESIDUO FISSO

Il residuo fisso fornisce una stima del contenuto in sali minerali e si ottiene portando l'acqua ad una temperatura di 180°C: ciò che rimane dopo la completa evaporazione rappresenta il residuo fisso espresso in mg/l. I sali minerali sono micronutrienti essenziali per il nostro organismo e intervengono nella regolazione di numerosi processi corporei. In base al residuo fisso, le acque minerali si classificano in:

Tipo di acqua minerale	Residuo fisso (mg/l)	Caratteristiche
Acqua minimamente mineralizzata	< 50	Acqua leggera, stimola la diuresi ed è indicata per la ricostituzione di latte ed alimenti per l'infanzia.
Acqua oligominerale	tra 50 e 500	Favorisce la diuresi e contiene poco sodio. È quindi indicata nei casi di ipertensione.
Acqua mediamente mineralizzata	tra 500 e 1500	È utile durante la pratica sportiva e quando fa molto caldo perché consente di reintegrare i liquidi e i minerali persi con la sudorazione.
Acqua ricca di sali minerali	> 1500	Acqua terapeutica, da bere sotto controllo medico.

A seconda del tipo di sali minerali che compongono il residuo fisso, le acque si suddividono in:

Sale minerale	Proprietà
Bicarbonato (> 600 mg/l)	Indicata nell'ipersecrezione gastrica e nelle patologie renali.
Solfato (> 200 mg/l)	È lievemente lassativa e indicata in caso di insufficienze digestive.
Calcio (> 150 mg/l)	Agisce a livello dello stomaco e del fegato. È indicata nella crescita e nella prevenzione dell'osteoporosi e dell'ipertensione.
Magnesio (> 50 mg/l)	Svolge un'azione purgativa, ma trova anche indicazioni nella prevenzione dell'arteriosclerosi.
Fluoro (> 1 mg/l)	Utile per rinforzare la struttura dei denti e per la prevenzione della carie dentale.
Ferro (Fe ²⁺ > 1 mg/l)	Indicata nelle anemie da carenza di ferro.
Sodio (< 20 mg/l)	Indicata per le diete povere di sodio.

In ogni caso, per la scelta del tipo di acqua è bene affidarsi al consiglio del medico, soprattutto quando si soffre di patologie (ipertensioni, problemi ai reni, ecc.)

QUALE ACQUA SCEGLIERE?