

Quando servono le acque funzionali

Aromatizzate e addizionate con vitamine o collagene, si presentano come alternative alla minerale tradizionale. Possono aiutare ad assumere più liquidi e ad aumentare l'apporto di specifici nutrienti, ma non sempre sono utili e convenienti

• Testo di Angela Nanni

Catturano l'attenzione per il loro packaging accattivante, dai colori brillanti, e per la promessa di essere di più di una semplice bottiglia di acqua minerale. Le acque arricchite stanno vivendo un boom di popolarità e vendite: secondo i dati dell'Associazione italiana industria bevande analcoliche (Assobibe), nell'annuario 2021-2022, nonostante l'impatto negativo della pandemia sui consumi, le vendite delle bibite funzionali, ossia energy drink, sport drink e acque addizionate, sono rimaste abbastanza stabili. All'interno dell'ultima categoria possiamo distinguere tra acque aromatizzate, prive o a

ridotto contenuto di zucchero, un'alternativa gustosa all'acqua minerale per l'idratazione quotidiana, e acque funzionali, che invece sono integrate con vitamine, sali minerali, peptidi o estratti vegetali, in quantità tali da giustificare l'apposizione, secondo la normativa vigente, di claim salutistici. Anche le acque funzionali possono essere aromatizzate, ma in genere non contengono zuccheri aggiunti.

L'aromatizzazione dell'acqua serve a renderla più gradita a chi non ama il gusto neutro delle minerali tradizionali. In questo senso, sia le acque aromatizzate sia quelle funzionali con aromi possono essere uno strumento utile per chi fatica a raggiungere il fabbisogno idrico quotidiano. L'Autorità europea



Levissima+ arricchita di sali minerali, **San Benedetto Aquavitamin** addizionata di vitamine, **Sant'Anna Beauty** al collagene e **Vitasnella Le Linfe** con estratti vegetali: sono alcune delle acque funzionali che si possono acquistare nei principali supermercati.

per la sicurezza alimentare (Efsa) ricorda che le donne e gli uomini adulti dovrebbero assumere ogni giorno un litro e mezzo-due di acqua. «Gli aromi invogliano a bere di più e su questo tasto si deve battere molto nei confronti di chi lo fa poco», puntualizza Barbara Paolini, medico dietologo, direttore dell'unità operativa di dietetica e nutrizione clinica all'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente della sezione Toscana dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. «Per esempio, è risaputo che gli uomini bevono meno delle donne e che le persone anziane tendono a trascurare l'idratazione perché con l'età viene meno lo stimolo della sete. Per queste persone le acque aromatizzate, anche quelle fatte in casa, possono diventare un pratico escamotage che consente di aumentare l'idratazione quotidiana».

COME INTEGRATORI

L'aggiunta di ingredienti funzionali, invece, punta a soddisfare un'esigenza di salute e benessere. Se un'acqua contiene linfa di betulla può infatti favorire la diuresi e la depurazione, se è arricchita di aloe vera aiuta a contrastare lo stress e i radicali liberi, se invece è addizionata con collagene e acido ialuronico può concorrere al benessere della pelle, mentre aiuta a preservare la salute delle ossa se è ricca di calcio. Ma scorrendo le etichette delle acque funzionali se ne scoprono alcune arricchite con le vitamine del gruppo B, che promettono di aiutare a ridurre il senso di stanchezza e fatica, o con lo zinco, essenziale per il corretto funzionamento di diversi enzimi e ormoni. In quali casi sono utili? «È bene tenere presente», risponde l'esperta, «che l'integrazione alimentare, sia fatta con un'acqua funzionale sia con un integratore, ha senso soltanto quando c'è un'effettiva e certificata carenza. Se si segue una dieta bilanciata, che prevede almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e rispetta la stagionalità degli alimenti, difficilmente s'instaureranno deficit tali da necessitare un'integrazione. Tuttavia, dato che in molti casi queste



Per le persone anziane che tendono a trascurare l'idratazione perché con l'età viene meno lo stimolo della sete le acque aromatizzate possono diventare un pratico escamotage che consente di aumentare l'idratazione quotidiana

acque diventano equiparabili agli integratori alimentari che si acquistano sotto forma di bustine da sciogliere in acqua o in compresse da ingoiare, possono essere di supporto in alcuni casi specifici». Per esempio, se si va a correre e si suda molto, si può scegliere di assumere un integratore di magnesio e potassio oppure bere un'acqua funzionale arricchita dei medesimi sali minerali. In una bottiglietta da poco più di mezzo litro sono contenuti 320 milligrammi di potassio, la stessa quantità di sale minerale che troviamo in 100 grammi di banana. In altre, sono presenti fino a 60 milligrammi di magnesio, cioè quanto apporta una porzione di circa 100 grammi di spinaci.

COSTOSE PER FARE PREVENZIONE

Per quanto riguarda la salute delle ossa e il bisogno di assumere calcio nel periodo peri e postmenopausale per prevenire l'osteoporosi, «le linee guida consigliano di seguire una dieta bilan-

ciata ricca di calcio e di bere ogni giorno un litro e mezzo di acqua bicarbonato-calcica a residuo fisso medio-alto», ricorda Paolini. In commercio sono disponibili acque funzionali arricchite di calcio, una bottiglietta può contenerne fino a 128 milligrammi, la medesima quantità di sale minerale contenuta in 100 grammi di yogurt intero. Ma a fronte del prezzo delle acque funzionali, un adeguato apporto di calcio si può mantenere anche spendendo meno, cioè bevendo minerali bicarbonato-calciche e consumando uno yogurt o un pezzettino di grana al giorno. Il prezzo medio di un'acqua minerale, infatti, è di circa 0,20-0,30 euro al litro, mentre queste bevande possono costare fino a 1,80-2 euro, e sono vendute in formati più piccoli.

ELISIR DI BELLEZZA

Da qualche anno esistono in commercio anche acque funzionali addizionate con collagene, zinco e acido ialuronico,

che dovrebbero svolgere un'azione benefica per la pelle, rendendola più bella e levigata. «L'acido ialuronico, uno zucchero, e il collagene, una proteina, sono due dei costituenti fondamentali della nostra cute», spiega Edoardo Raposio, professore ordinario di chirurgia plastica e direttore della sezione di chirurgia plastica e della scuola di specializzazione in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica all'Università degli Studi di Genova. «Una loro riduzione, come avviene, per esempio, con il progredire dell'età, si riflette in una pelle progressivamente più svuotata e disidratata. Ambedue queste molecole, quando presenti nelle acque funzionali, non vengono assorbite dal nostro organismo come tali, ma vanno incontro, nell'apparato digerente, a un processo di digestione, che le scompone nei loro "mattoni" fondamentali. Questi mattoni, una volta assorbiti dall'organismo, sono effettivamente di supporto alla pelle, perché studi recenti hanno



evidenziato che possono essere poi utilizzati per ricostituire le due molecole a livello cutaneo». Anche qui vale il discorso del prezzo, sopra i 2 euro, ma i prodotti cosmetici hanno costi decisamente più alti, quindi si può fare una valutazione diversa.

SI RISCHIA UN SURPLUS DI NUTRIENTI?

Quello dell'eccessiva assunzione di nutrienti attraverso l'integrazione alimentare è un tema molto delicato. In

generale, nelle persone sane, un eccesso di micronutrienti come quelli citati non causa conseguenze dannose per la salute. Al massimo, un surplus di vitamine o di sali minerali rimane semplicemente inutilizzato dall'organismo. «Le vitamine idrosolubili, come la B e la C, non vengono immagazzinate perché escrete con l'urina e dunque è raro che provochino problemi di sovradosaggio. In altri casi, invece, sono possibili lievi effetti collaterali», conclude la dietologa. «Per esempio, può accadere che un'ipervitaminosi di B6 possa dare fastidi neurologici». Le fa eco il professor Raposio: «Bisogna porre attenzione anche a una supplementazione eccessiva di zinco, che può essere foriera di alcune problematiche quali vomito, diarrea, irritabilità e sonnolenza». Infine chi assume farmaci, per evitare potenziali interferenze, dovrebbe sempre chiedere al proprio medico se può bere acque funzionali.

Le bevande fai-da-te

Le acque funzionali sono preparate con formule specifiche, frutto di una lavorazione complessa, non sono replicabili con il fai-da-te. Per avere

una variante sull'acqua e bere di più, specialmente nel periodo estivo, le preparazioni più simili che possiamo fare a casa sono le acque aromatizzate con frutta o vegetali.

Se non viene aggiunto zucchero e vengono lasciate in infusione per almeno 12 ore in frigorifero, sono preparazioni sane perché veicolo, seppur in quantità esigue, delle vitamine idrosolubili contenute nei vegetali. Le versioni più classiche prevedono il limone, lo zenzero o il cetriolo, ma in queste acque l'unico limite è la propria fantasia. Altrimenti, si può ricorrere alle tradizionali tisane, che si ottengono con la decozione, l'infusione o la macerazione delle foglie o delle radici delle piante officinali, che contengono una grande quantità di sostanze bioattive. In commercio sono disponibili preparazioni in taglio tisana realizzabili anche a freddo. Le più adatte all'estate? Il karkadè, dalla proprietà dissetante, la menta, rinfrescante, e la betulla, depurativa.

