

POTABILE? BUONA!

L'acqua potabile, che sgorga dai rubinetti delle nostre case, è un'ottima bevanda. Sempre fresca, perché non subisce passaggi da un distributore all'altro; sempre disponibile istantaneamente, perché non necessita di imbottigliamento, trasporto, stoccaggio e condizioni particolari di conservazione; salubre e sicura, perché subisce frequenti controlli; economica, perché soggetta alla sola tariffazione del servizio acquedottistico.

L'acqua distribuita sul territorio comunale di San Paolo d'Argon deriva dalla miscelazione dell'acqua di pozzi diversi, e le sue caratteristiche analitiche depongono per una buona qualità sia microbiologica che chimica, inoltre, ormai da molti anni non si verificano episodi di "non conformità ai parametri di legge"; pertanto l'ASL è senz'altro favorevole all'utilizzo di acqua potabile nell'alimentazione quotidiana, anzi ne promuove ed auspica il consumo, anche alla luce della sua importanza da un punto di vista nutrizionale.



Infatti le linee guida per una sana alimentazione predisposte dall'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) con lo scopo di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni alimentari a protezione della salute, nella revisione del 2003 contengono una nuova direttiva: **"Bevi ogni giorno acqua in abbondanza"**, proprio per sottolineare il ruolo importante che l'acqua riveste nell'alimentazione quotidiana: essa infatti non fornisce calorie all'organismo umano, ma rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita:

LE FUNZIONI DELL'ACQUA

- è indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo
- ha un ruolo essenziale nella digestione e nell'assorbimento dei nutrienti
- è il mezzo attraverso cui l'organismo elimina le scorie metaboliche
- è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea
- ha la funzione di lubrificante delle articolazioni
- mantiene la pelle elastica e idrata le mucose
- garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale

MA QUANTA ACQUA OCCORRE INTRODURRE IN UN GIORNO?

Quella necessaria ad integrare le perdite, circa 30 ml per Kg di peso corporeo, per l'adulto quindi circa 2,5 litri al giorno; una quota di acqua è introdotta nell'organismo attraverso gli alimenti (soprattutto frutta, verdura e latte), la parte restante, circa 1,5-2 lt., deve essere introdotta nell'organismo bevendo, ricordandosi che è opportuno:

- **Bere essenzialmente acqua**; bevande diverse (bibite, succhi di frutta, caffè, the) oltre a fornire acqua apportano calorie
- Assecondare o ancor meglio anticipare sempre il senso della sete, bevendo a sufficienza; i bambini devono bere di più perché sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti

- Bere frequentemente e in piccole quantità
- Le persone anziane devono abituarsi a bere durante il giorno, anche se non avvertono lo stimolo della sete
- Durante e dopo l'attività fisica bere prontamente: non è necessario ricorrere ad integratori, è sufficiente acqua, eventualmente aggiunta di un po' di sale e zucchero

POTABILE, MA CHE SIGNIFICA?

Oggi si definisce potabile un'acqua rispondente ad uno standard di qualità stabilito da una legge dello stato, il Decreto Legislativo n.31 del 2001, con cui viene fissata una soglia massima di concentrazione per tutti i composti la cui presenza è ritenuta ammissibile nell'acqua distribuita per il consumo umano: le sue caratteristiche devono pertanto essere tali da permetterne un uso continuato nell'alimentazione umana.

I controlli sui requisiti di qualità sono effettuati dal gestore del servizio idrico (i cosiddetti controlli interni), che ha l'obbligo di garantire che l'acqua fornita sia sempre potabile.

L'ASL territorialmente competente effettua inoltre controlli in proprio del tutto indipendenti da quelli del gestore, con una frequenza definita in funzione del volume d'acqua erogato dall'acquedotto.

Nei rari casi in cui il controllo dell'ASL evidenzia una non conformità ai requisiti di legge, viene fatto un controllo ufficiale, e solo se l'esito di questo secondo accertamento conferma la non potabilità viene chiesta al gestore l'immediata adozione di provvedimenti (controllo dell'efficienza del sistema di disinfezione, installazione di filtri, ecc) per arrivare, nei casi in cui vi sia un reale rischio per la salute, alla richiesta di sospensione dell'erogazione dell'acqua, evenienza peraltro assai rara.

Nel territorio della provincia di Bergamo tutti gli acquedotti erogano acqua sicura; in alcuni casi l'acqua è sottoposta dai gestori a trattamenti di potabilizzazione (per esempio con trattamenti a base di cloro o applicazione di filtri), ma il più delle volte viene immessa in rete così com'è, e la sua qualità non teme confronti con le più rinomate acque minerali. Quando sgorga dal rubinetto non c'è alcuna necessità di sottoporla ad ulteriori trattamenti domestici (i cosiddetti "depuratori") con l'obiettivo fasullo di eliminare la presenza di sostanze indesiderabili, che non sono comunque presenti. Il trattamento domestico dell'acqua finalizzato alla rimozione del calcare si giustifica infatti unicamente per la protezione degli impianti tecnologici ed elettrodomestici, ma non ha alcuna motivazione di ordine igienico-sanitario. Al contrario, in relazione al meccanismo di azione esercitata sull'acqua e alle modalità di manutenzione dell'apparecchiatura, un trattamento supplementare potrebbe essere addirittura dannoso.

PARAMETRO	VALORE MEDIO SAN PAOLO D'ARGON	VALORE MASSIMO AMMISSIBILE
ENTEROCOCCHI	0	0 UFC / 100 ml
ESCHERICHIA COLI	0	0 UFC / 100 ml
DUREZZA	26,2	valore consigliato tra 15 e 50 gradi francesi
CALCIO	73,4	(espresso in mg/l)
MAGNESIO	18,1	(espresso in mg/l)
RESIDUO FISSO	0.303	(espresso in gr/l)
NITRITI	<0.03	0.5 mg/l
NITRATI	12	50 mg/l
SOLFATI	11	250 mg/L
CORO ATTIVO LIBERO	0.2	valore consigliato 0.2 mg/l
TRIALOMETANI TOTALI	3.5	30 microgrammi/l