



Come leggere un'etichetta

Residuo fisso: quantifica i sali minerali disciolti in 1 litro di acqua.

- < 50 mg/l: acqua poco mineralizzata. Consigliata per i neonati e per i soggetti con calcoli renali.
- Tra 50 e 500 mg/l: acqua oligominerale o leggermente mineralizzata. Stimola la diuresi. Consigliata ai soggetti ipertesi.
- Tra 500 e 1500 mg/l: acqua mediamente mineralizzata. Consigliata per chi svolge attività fisica.
- 1500 mg/l: acqua ricca di sali minerali. Utile per la reintegrazione di sali minerali.

Ammonio: la soglia massima è di 0.5 mg/l.

Nitriti: la soglia massima è di 0.5 mg/l.

Durezza: quantifica la presenza di calcio e magnesio. È espressa in gradi francesi (°f):
1 °f = 10 mg/l di carbonato di calcio.

- < 10 °f: acqua leggera.
- Tra 10 e 30 °f: acqua mediamente dura.
- > 30 °f: acqua molto dura.

Conducibilità elettrica: valore generalmente compreso tra 100 e 700 $\mu\text{s}/\text{cm}$.

Ph: generalmente compreso tra 6.5 e 8.0.

Anidride carbonica libera: > 250 mg/l: acqua acidula.

Calcio:

- > 150 mg/l: acqua calcica, indicata in gravidanza, durante la crescita e nella prevenzione dell'osteoporosi e dell'ipertensione.

Magnesio:

- > 50 mg/l: acqua magnesica. Può essere utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e in caso di intensa attività fisica.

Sodio:

- 200 mg/l: acqua sodica. Indicata per gli sportivi perché influenza positivamente l'eccitabilità neuro-muscolare.

Solfati:

- > 200 mg/l: acqua solfata. Può essere utile alla normale funzione digestiva.

Nitrati: una bassa concentrazione è indicativa della purezza dell'acqua.

- < 50 mg/l: acque minerali ordinarie.
- < 10 mg/l: acque destinate all'infanzia.

Fluoruri:

- > 1 mg/l: acqua fluorata. Utile per la prevenzione della carie e dell'osteoporosi.
- Valore soglia: 1.5 mg/l.

"Microbiologicamente pura": l'acqua è priva di germi e inquinanti pericolosi per la salute.

DAL NOSTRO LABORATORIO



Acqua e idratazione

SCHEDA CONSIGLIO

Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957

Acqua e idratazione

L'acqua è alla base del benessere del nostro organismo e ne costituisce circa il 65%.

Durante l'estate, in seguito a sudorazione intensa, o in caso di esercizio fisico prolungato, **un insufficiente apporto di acqua può aumentare il rischio di disidratazione, con conseguenze potenzialmente gravi per la salute dell'organismo.**



Consigli sullo stile di vita

- **Limitare i cibi ricchi di sale e molto elaborati**, che tendono a sottrarre liquidi all'organismo.
- **Limitare le bevande alcoliche.**
- Non fare attività fisica durante le ore più calde della giornata.
- Se l'esercizio fisico è prolungato, è importante assumere sali minerali.



% perdita di acqua corporea	Sintomi
1-2%	Sete, affaticamento, indebolimento, perdita dell'appetito.
3-4%	Alterazioni della forza fisica, aumento della sete, arrossamento cutaneo.
5-6%	Difficoltà nella concentrazione, mal di testa, irritabilità, sonnolenza, perdita di tonicità muscolare.
7-12%	Vertigini, spasmi muscolari, delirio, sfinimento, coma, morte.



Consigli alimentari

- **Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno** soprattutto in estate e durante l'attività fisica.
- Qualora si faticasse a bere acqua si possono assumere anche tisane, zuppe e centrifugati.
- **Mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno:** forniscono acqua, vitamine e minerali.
- Assumere alimenti ricchi in sali minerali, in particolare magnesio e potassio.



Alimenti consigliati

Cetriolo, lattuga, sedano, pomodoro, melone, latte, anguria, ananas, mirtillo, pompelmo, pera, pesce, patate, pasta, uova.

