



# ACQUA DAL RUBINETTO È MEGLIO

Pratica indicata a rischio di inappropriatazza da: ISDE - Associazione medici per l'ambiente

È calcolato che siano 38 milioni gli italiani che oggi bevono acqua in bottiglia, con un consumo medio di oltre 220 litri di acqua minerale l'anno a persona, per un totale di circa 11 miliardi di bottiglie di plastica ogni anno. È meglio scegliere l'acqua del rubinetto: è infatti altrettanto buona, sicura e controllata. Mentre l'acqua in bottiglia non è necessariamente più salutare né priva di svantaggi come si tende a credere.

## CAPIAMO INSIEME PERCHÉ

L'acqua dell'acquedotto è sottoposta a regolari controlli di qualità e possiede composizione chimica e caratteristiche di sapore, odore e colore pari a quelle dell'acqua venduta in bottiglia. Gli esami, regolati dalla legge, sono frequenti e completi: partono dalla verifica delle acque di falda, svolta dalle agenzie ambientali (Arpa), proseguono con i controlli interni del gestore dell'acquedotto ed esterni delle aziende sanitarie locali. La legge regola con precisione le caratteristiche fisiche, chimiche e microbiologiche dell'acqua potabile. Vengono fissati valori guida per la durezza (ricchezza di calcare) e limiti di concentrazione massima ammissibile per diverse sostanze: cloruri, solfati, nitrati, nitriti, sodio, arsenico, benzene, cromo, piombo, nichel, antiparassitari, idrocarburi policiclici

aromatici, tetracloroetilene, tricloroetilene, trialometani. Anche per l'acqua minerale in bottiglia la legge prevede i necessari controlli, ma non è da considerare automaticamente più salutare: anche le sue caratteristiche chimiche dipendono infatti dalla provenienza geologica e potrebbero risultare in una



composizione non adatta per tutti o per tutte le fasi della vita (per esempio bambini o menopausa). Le acque minerali, inoltre, possono avere problemi legati al fatto che stanno per mesi in bottiglie di plastica; la plastica delle bottiglie (di solito PET) può cedere infatti sostanze tossiche se esposta per tempo prolungato a fonti di calore; inoltre può essere permeabile a eventuali solventi o sostanze idrocarburiche presenti nell'aria dei locali dove sono conservate le bottiglie. L'inquinamento delle falde acquifere sotterranee, infine, può interessare anche le sorgenti di acque minerali: non tutte le fonti sono in alta quota e sono quindi esposte a contaminazione quanto le falde destinate agli acquedotti. Ma è dal punto di vista ambientale che il consumo di acqua in bottiglia di plastica fa sentire tutto il suo peso, in una quantità che appesantisce il già difficile bilancio del riciclo della plastica. A questo si aggiunge l'impatto ambientale legato al trasporto delle bottiglie, in genere su gomma e quindi inquinante.

## QUANDO PUÒ ESSERE CONSIGLIABILE

Solo su indicazione del medico, in presenza di disturbi comprovati che richiedano acqua di un certo tipo, può essere consigliabile ricorrere a un'acqua minerale in bottiglia.

Per saperne di più:  
[www.altroconsumo.it/analisi-acqua](http://www.altroconsumo.it/analisi-acqua)

Progetto "Fare di più non significa fare meglio"  
- Choosing Wisely Italy"  
[www.slowmedicine.it](http://www.slowmedicine.it)  
[www.choosingwiselyitaly.org](http://www.choosingwiselyitaly.org)

## DUBBI SULL'ACQUA POTABILE? I CONSIGLI DI ALTROCONSUMO



- Se hai problemi di salute non decidere da solo che hai bisogno di un'acqua diversa da quella del rubinetto e non farti influenzare dalla pubblicità. Per disturbi di salute particolari, chiedi al medico se è il caso di ricorrere a un'acqua in bottiglia.
- Se il problema è il sapore, per esempio il sentore di cloro, puoi lasciare l'acqua in una brocca in frigorifero per circa 30 minuti prima di consumarla. Se ci sono altri problemi, puoi ricorrere a una brocca filtrante: le abbiamo testate su Altroconsumo Inchieste 338, luglio 2019.
- Se ti piace l'acqua frizzante, puoi ricorrere a un gassatore: li abbiamo testati su Altroconsumo Inchieste 338, luglio 2019. Oppure puoi andare ad attingerla alle "case dell'acqua" attivate da molti Comuni.
- Se hai dubbi sulla salubrità della tua acqua di rubinetto, puoi farla analizzare ricorrendo al nostro servizio dedicato. Trovi tutte le informazioni su: [www.altroconsumo.it/analisi-acqua](http://www.altroconsumo.it/analisi-acqua).
- Se non vuoi rinunciare alla minerale, sceglila in bottiglie di vetro con vuoto a rendere.