

## **Come scegliere l'acqua giusta**

[Dr. Grugni Alessandro](#)

Durante il periodo estivo, è necessario integrare la perdita di liquidi e di sali minerali che normalmente avviene attraverso la sudorazione, mediante l'assunzione di almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

D'altra parte, occorre considerare che non tutte le acque sono uguali, poiché ve ne sono alcune che sono utili per chi soffre di determinati tipi di disturbi, mentre altre sono più efficaci per differenti patologie.

Innanzitutto occorre fare una distinzione fra le acque oligominerali, con uno scarso contenuto di ioni e utili in caso di affezioni renali e di ritenzione idrica, e quelle minerali, che hanno proprietà diverse a seconda dei sali in esse contenuti.

Le acque salso-bromo-iodiche contengono cloruro di sodio, bromo e iodio, che hanno la funzione di attenuare i fenomeni infiammatori che si sviluppano a carico delle articolazioni, risultando perciò utili, sotto forma di fanghi, nella cura dell'artrosi.

Le acque solfuree contengono invece un'elevata concentrazione di zolfo, un minerale che ha la proprietà di potenziare i meccanismi di difesa a livello dell'apparato respiratorio ed è quindi utile per la cura di faringiti, otiti e riniti.

Le acque solfate sono invece ricche in ioni solfato, che stimolano la motilità a livello dell'intestino e la secrezione della bile da parte della colecisti, risultando così utili per combattere la stitichezza e nelle malattie del fegato.

Le acque bicarbonate contengono il bicarbonato, una sostanza utile a tamponare l'acidità che si forma a livello dello stomaco, e sono perciò indicate nei soggetti che hanno difficoltà a digerire o che soffrono di gastrite.

Le acque carboniche, infine, contengono l'anidride carbonica, che a elevate concentrazioni causa una dilatazione a livello dei vasi sanguigni periferici, essendo perciò utile nei soggetti che hanno disturbi circolatori.

Per valutare se il tipo di acqua utilizzata è quella adatta al nostro caso, è sufficiente leggere la composizione indicata sull'etichetta, dove è evidenziato lo ione caratteristico che ne determina perciò la denominazione.