

Il calcare presente nell'acqua di rubinetto è un rischio per la salute?



Tutti sappiamo che il calcare fa male, fa venire i calcoli ecc ecc, ecco quindi che l'acqua minerale in bottiglia pare essere l'unica soluzione, anche io me ne stavo convincendo...ma ad un certo punto mi sono chiesto: **chi l'ha detto?** Ho cercato quindi le fonti, e non le solite notizie riportate per sentito dire. Ecco cosa ho scoperto:

1. Nel periodico [StarMEGLIO n 71](#) (rivista della Azienda USL di Bologna) ho trovato un interessante articolo che riporto in sintesi.

A Bologna le acque hanno durezza medio-alta con valori tra i 150-500 mg/l di residuo fisso e **la durezza riscontrata ne rappresenta un valore aggiunto dato che le acque dure hanno un effetto protettivo sull'apparato cardiovascolare** e secondo la letteratura scientifica **non contribuiscono alla calcolosi renale**. Per cui non dovrebbero essere addolcite le acque ad uso umano, ma solo quelle che si usano negli elettrodomestici che vengono danneggiati dalle incrostazioni. Tutte le acque distribuite dall'acquedotto di Bologna e provincia rientrano ampiamente entro i limiti chimico-fisici e microbiologici imposti dalle leggi. Quello che resta a carico dell'utente domestico è scrostare periodicamente il rubinetto. basta smontare il riduttore di flusso e immergerlo nell'[aceto](#) per togliere il calcare.

2. Andrea mi ha aiutato nella ricerca intervistato una sua prof che all'**Università di Bologna** lavora proprio in ambito di igiene delle acque cittadine che dà una risposta piuttosto esauriente:

“Le acque dure svolgono un'azione protettiva nei riguardi delle malattie cardiovascolari, in quanto il calcio riduce l'assorbimento dei grassi a livello intestinale e il magnesio ha un effetto dilatatore sulle arterie.

Sono, invece, da evitare le acque addolcite, in quanto presentano un elevato tenore di

sodio che è un fattore di rischio per l'ipertensione. Inoltre, le acque molli hanno un'azione aggressiva e possono solubilizzare alcuni metalli pesanti, tossici e cancerogeni (quali piombo, cromo ed arsenico), presenti nel materiale delle tubature dell'acqua.

Pertanto, **sono da preferire le acque dure che** (come dimostrato in molti studi epidemiologici) **non hanno effetti negativi sulla salute dell'uomo** (a meno che non siano presenti particolari patologie come una rilevante calcocolosi renale), ma comportano solo inconvenienti pratici (deposito di calcare nelle tubazioni e negli elettrodomestici, cattiva cottura dei legumi, maggior consumo di detersivi, ecc.). Al riguardo, si possono trovare informazioni sul sito dell'[Istituto Superiore di Sanità](#) o su altri siti di rilevanza scientifica che si interessano dell'igiene delle acque.”

3. Se quanto letto su non vi basta, riporto uno stralcio di un **approfondimento fatto da ErmesConsumer** sull'acqua di rubinetto che [potete leggere integralmente qui](#).

Molti consumatori sono convinti che un'acqua poco calcarea sia da preferire dal punto di vista delle proprietà salutari. In realtà la presenza di una giusta quantità di ioni di calcio e magnesio – che possono provocare incrostazioni e danni a lavatrici, lavastoviglie e ad altri elettrodomestici di uso quotidiano – non è affatto dannosa per l'organismo umano.

A spiegarlo è il dottor **Bruno Seriola, responsabile del Centro Osteoporosi dell'Università di Genova**: “Un giusto apporto di calcio è indispensabile per prevenire alcune malattie a carico delle ossa: tra queste l'osteoporosi, che rende lo scheletro soggetto a un maggiore rischio di fratture. Non solo. Il calcio sembra addirittura svolgere un'azione protettiva contro l'insorgenza di alcuni tipi di tumori”. “Allo stesso modo – prosegue Seriola – anche il magnesio è un minerale che riveste una grande importanza per la salute dell'uomo, in quanto responsabile di molti processi metabolici essenziali. Al contrario, un eccessivo addolcimento dell'acqua comporta un innalzamento dei valori di sodio, che a lungo andare possono causare problemi di ipertensione o provocare malattie a carico del cuore”.

Ma un'acqua eccessivamente “dura” può essere sconsigliata a chi soffre di calcoli renali? “Anche in questo caso – spiega Seriola – si tratta di un timore infondato. Recenti studi hanno infatti dimostrato che un'acqua minerale ricca di calcio, può addirittura aiutare a prevenire la formazione di calcoli renali”.

Attenzione ai vari filtri



Le **caraffe filtro** secondo un'analisi di altroconsumo (di cui approvo alcuni studi, [ma non l'ingannevole politica associativa](#)) non migliorano affatto la qualità dell'acqua, mentre a volte peggiorano la situazione aggiungendo sostanze prima assenti. Per non parlare poi dell'aspetto negativo dell'addolcimento riportato dai due prof su. Inoltre nell'uso bisogna rispettare scrupolosamente le norme igieniche consigliate. Cioè lavare spesso la caraffa, non lasciarci l'acqua dentro, cambiare il filtro periodicamente ecc ecc.

Gli **impianti ad osmosi inversa** non fanno altro che distillare l'acqua, cioè renderla priva di sostanze minerali, tanto che per poter essere poi bevuta, i filtri ad osmosi rimiscelano in uscita un po' di acqua non trattata. Diciamo che il sistema può essere comodo in condizioni estreme, ospedali in zone di guerra, navi ecc.

I **distributori di acqua alla spina** (stile [Aqua Gea](#) per capirci), non fanno altro che filtrare l'acqua di rubinetto, lasciando l'utilizzatore sempre nella scomodità di doversi caricare di casse d'acqua. Se comprate l'acqua alla spina ricordatevi di lavare periodicamente le bottiglie.

E il cloro?

Spesso il sapore del cloro spinge molte persone a preferire l'acqua minerale. Il sapore del cloro è piuttosto fastidioso, ma l'aggiunta controllata è fondamentale per garantire la qualità microbiologica dell'acqua lungo tutto il percorso fino al rubinetto. Bisogna precisare che **il cloro evapora, quindi se il sapore vi da fastidio basta riempire in anticipo la bottiglia e lasciarla un po' senza tappo.**

False credenze sull'acqua (da StarMeglio n.71)

Non è vero che **occorre favorire le acque oligominerali** rispetto a quelle maggiormente mineralizzate per mantenere la linea o curare la cellulite. I sali contenuti nell'acqua favoriscono l'eliminazione di quelli contenuti in eccesso nell'organismo.

Non è vero che l'acqua favorisca la formazione dei **calcoli renali**: anzi, anche le acque minerali ricche di calcio possono costituire un fattore protettivo contro i calcoli renali.

Non è vero che **l'acqua gasata faccia male**, a meno che la quantità di gas non sia talmente elevata da creare lievi problemi in chi soffre di disturbi gastrici e intestinali.