

1 gennaio 2024 17:44

Acqua gassata. Fa bene o male alla salute? Cosa dice la scienza

di [Redazione](#)



Negli ultimi dieci anni, il rifiuto delle bevande analcoliche e zuccherate a causa dei [loro effetti negativi sulla salute](#), unito al fatto che promuovono l'obesità, ha portato a uno spostamento della domanda dei consumatori. [Ora cerchiamo acqua con nuovi sapori e prodotti con valore nutrizionale ed effetti benefici sulla salute](#). E questo, senza rinunciare all'aspetto appetitoso di queste bevande.

Tra le diverse opzioni presenti sul mercato c'è l'acqua frizzante. Ma è davvero una buona scelta? Questa alternativa alle bevande gassate e zuccherate ha sicuramente dei vantaggi: è effervescente, è rinfrescante – che aiuta a dissetare – e non contiene zuccheri né calorie.

....

Ricca di minerali

Le acque gassate non sono altro che acqua che contiene acido carbonico disciolto. Questo composto conferisce all'acqua frizzante il gusto leggermente amaro e l'effervescenza.

Tra le sue caratteristiche distintive, la concentrazione di minerali (calcio, magnesio) sembra superiore a quella della semplice acqua. Presenta inoltre una maggiore osmolarità (concentrazione totale delle sostanze disciolte in un liquido) e un pH basico (il pH dell'acqua pura è neutro). Il contenuto di minerali varia [principalmente a seconda della marca](#).

Ma che dire della sua capacità di idratare? Sebbene questo aspetto non sia stato sufficientemente studiato, sembra essere efficace quanto l'acqua naturale in bottiglia o quella del rubinetto. O meglio ancora, [grazie alla sua abbondanza di minerali](#).

Nel 2009 [l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sottolineato](#) l'importanza della composizione dell'acqua che beviamo. Più specificamente, ha insistito sulla necessità di consumare acqua ad alto contenuto di calcio e magnesio. Poiché l'acqua frizzante ha un'alta concentrazione di questi minerali, soddisfa ampiamente la raccomandazione dell'OMS.

Quali effetti sulla salute?

Solo nel XX secolo sono apparsi i primi dati epidemiologici che stabilivano un legame tra il consumo di acqua frizzante e la (buona) salute.

Questi effetti positivi sembrano legati alla quantità di minerali che contengono. Anche se sono necessari ulteriori studi, sembra che le opzioni dell'acqua con le bollicine avrebbero dei vantaggi, con alcune sfumature:

1. Funzione digestiva o gastrointestinale. Diversi studi suggeriscono che l'acqua frizzante [migliora la deglutizione](#) – anche nei [pazienti con disfagia](#) – e allevia la dispepsia (fastidio allo stomaco). Inoltre, aiuterebbe a ridurre la stitichezza e a [produrre un senso di sazietà](#), virtù che potrebbero [favorire la riduzione del peso corporeo](#). Ma ci sono anche prove del contrario. Studi in vitro e su giovani sani hanno dimostrato che bere acqua frizzante aumenta [i livelli di grelina](#) (l'ormone responsabile dell'aumento dell'appetito). Può anche favorire gonfiore e disturbi gastrici, probabilmente a causa dell'azione dell'acido carbonico.

2. Funzione urinaria e prevenzione dei calcoli renali Uno studio australiano suggerisce che il consumo quotidiano di acqua frizzante può [prevenire la formazione di calcoli renali](#). Il contenuto di bicarbonato e l'aumento del carico alcalino e del pH urinario impedirebbero le aggregazioni di ossalato di calcio. A lungo termine, l'acqua ricca di calcio, magnesio e bicarbonato apporterebbe benefici in questo senso. Si consiglia quindi di leggere attentamente le etichette delle bottiglie per valutarne la composizione minerale. D'altra parte, [un altro articolo](#) indica che il consumo di bevande analcoliche (compresa l'acqua) aumenta il rischio di incontinenza urinaria da stress o vescica iperattiva nelle donne di età superiore ai 40 anni.

3. Ridotto rischio cardiovascolare. [La scienza sostiene](#) l'importanza di una buona idratazione per mantenere la salute metabolica, ridurre il rischio cardiovascolare e la sindrome metabolica e prevenire l'ipertensione. Nello specifico, gli studi indicano che le acque ricche di minerali – comprese quelle contenenti acido carbonico – sono benefiche per la regolazione della pressione sanguigna. Ciò è dovuto all'effetto alcalino e all'apporto di magnesio o calcio, che migliorano i meccanismi di vasocostrizione e la frequenza cardiaca. Allo stesso tempo, [alcune ricerche hanno scoperto](#) che bere un litro di acqua frizzante al giorno sembra ridurre i marcatori di rischio cardiometabolico (colesterolo e glucosio). Tuttavia, l'acqua frizzante non ha alcun impatto sui livelli di trigliceridi, sul peso e sull'indice di massa corporea.

4. Salute delle ossa e dei denti [Le prove indicano](#) che bere un litro di acqua frizzante al giorno non influisce sul turnover osseo nelle donne in postmenopausa. D'altro canto, l'acqua frizzante sembra [nuocere allo sviluppo dei denti](#) fin dalla tenera età perché non è fluorurata. Tuttavia, il potenziale di erosione dentale dell'acqua gassata e non gassata è [100 volte inferiore a quello delle bevande gassate](#).

È chiaro che sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio gli effetti sulla salute dell'acqua frizzante, in base alla composizione minerale. Tuttavia, può essere considerata un'alternativa più sana all'acqua poco mineralizzata. E, naturalmente, bevande zuccherate o bibite gassate.

(Sofía Pérez Calahorra - Doctora en Ciencias de la salud. Profesora en Grado de Enfermería. Investigadora postdoctoral IIS Aragón y Universidad de Zaragoza. Universidad de Zaragoza -, [Contributors](#): Carmen Rodrigo Carbó - Investigadora predoctoral grupo dislipemias primarias, Universidad de Zaragoza -, Irene Gracia Rubio - Investigadora Postdoctoral en el grupo de Dislipemias Primarias, Universidad de Zaragoza -, Itziar Lamiquiz Moneo - Profesor ayudante doctor de Neuroanatomía e investigador de la unidad de lípidos del Miguel Servet, Universidad de Zaragoza -, Rocío Mateo Gallego - Profesora en el Grado de Nutrición H. y Dietética (Dpto. de Enfermería y Fisiatría), Universidad de Zaragoza -, [su The Conversation del 22/08/2023](#))

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)