

---

## Bere acqua contenente calcare fa male alla salute?

Lun 06/03/2023 - 10:10

Il contenuto di calcare nell'acqua di rubinetto, ossia la quantità di sali di magnesio e calcio disciolti nell'acqua e quindi il grado di durezza di quest'ultima, dipende dai tipi di roccia in cui l'acqua piovana scorre durante il suo percorso. L'acqua piovana è un'acqua molto dolce. Quando attraversa terreni a prevalente composizione di granito, ardesia o arenaria, tende a risultare dolce. L'acqua dura si forma, invece, principalmente nei suoli calcarei e dolomitici. In Alto Adige, a seconda della conformazione geologica della rispettiva zona, si trova acqua sia molto dolce sia molto dura.

Contrariamente a quanto molti ritengono, l'arteriosclerosi non è causata dal calcare presente nell'acqua del rubinetto. Allo sviluppo di questa patologia contribuiscono piuttosto diversi grassi contenuti nel sangue (tra cui il colesterolo) e la presenza di processi infiammatori sulle pareti vascolari. Altri fattori che favoriscono la comparsa dell'arteriosclerosi sono un'alimentazione poco sana, l'obesità, la mancanza di esercizio fisico, il fumo, il consumo eccessivo di alcol e malattie come l'ipertensione, il diabete mellito e i disturbi metabolici. Secondo la Deutsche Herzstiftung (Fondazione cardiologica tedesca) non esiste invece alcun legame tra l'assunzione di calcio attraverso l'acqua potabile e la "calcificazione" delle arterie coronariche.

"La quantità di calcio e magnesio trasmessa all'organismo, attraverso l'acqua potabile, è esigua rispetto a quella che viene assunta attraverso i cibi solidi", puntualizza Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "A coprire la maggior parte del fabbisogno di queste sostanze sono di gran lunga i latticini, i prodotti a base di cereali, le verdure e altri alimenti. Un eventuale eccesso nel sangue viene espulso attraverso i reni e l'urina".

L'acqua contenente calcare ha un sapore particolare, che non scompare quando l'acqua viene riscaldata, e può quindi essere percepibile anche in bevande calde come il tè o il caffè. Non tutti gradiscono questo sapore, tuttavia le associazioni dei consumatori e utenti sconsigliano l'uso di caraffe filtranti per l'acqua, dal momento che spesso questi filtri non sortiscono l'effetto promesso e possono facilmente contaminarsi con dei germi.

Un alto grado di durezza dell'acqua può risultare dannoso per gli elettrodomestici o quantomeno aumentare il consumo energetico. Per questo motivo, bollitori, macchine del caffè ecc. dovrebbero essere regolarmente decalcificati con una soluzione di aceto o acido citrico. Se adeguatamente dosati, i detersivi per lavatrici disponibili in commercio contengono già una quantità sufficiente di decalcificante, mentre nella lavastoviglie l'acqua viene resa meno dura mediante l'impiego di sale rigenerante.