Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

L’acqua e limone è davvero un rimedio miracoloso?

Lun 28/04/2025 - 10:10

Si dice che bere un bicchiere d’acqua con il succo di un limone dopo essersi alzati aiuti, in caso di raffreddore o dieta dimagrante, a disintossicare l’organismo e a bilanciare l’equilibrio acido-base.

Il succo di limone contiene effettivamente vitamina C, la quale favorisce lo sviluppo di denti, ossa e tessuto connettivo e contribuisce alla guarigione di ferite e al funzionamento del sistema immunitario. Soprattutto, però, ha un effetto antiossidante e protegge le cellule dell’organismo dai radicali liberi che possono danneggiarle. Con un contenuto di 50 mg per 100 g, il limone è in effetti una buona fonte di vitamina C, tuttavia non la migliore: La rosa canina (1.250 mg per 100 g), l’olivello spinoso (450 mg), il ribes nero (170 mg), il prezzemolo (160 mg) e il peperone (140 mg) lo superano nettamente. In ogni caso va detto che è molto raro che si verifichi una carenza di vitamina C.

L’acqua calda con il succo di un limone e l’aggiunta di un po’ di miele si dice che curi il raffreddore grazie alla vitamina C del limone e alle sostanze antibatteriche e antinfiammatorie del miele. Da un punto di vista scientifico, però, questa teoria non è del tutto plausibile, dal momento che sia la vitamina C sia le sostanze bioattive del miele sono molto sensibili al calore e perdono di efficacia in acqua calda. Sarebbe quindi più sensato utilizzare acqua tiepida piuttosto che calda. Indipendentemente dalla temperatura, la vitamina C può sostenere il sistema immunitario in forma preventiva, ma in caso di raffreddore acuto non avrà molto effetto.

Per contro, da alcuni studi è emerso che, in combinazione con una dieta ipocalorica, l’acqua e limone, o meglio i polifenoli in esso contenuti, potrebbe favorire la perdita di peso e migliorare la sensibilità all’insulina. È inoltre evidente che un bicchiere di acqua e limone bevuto immediatamente prima di un pasto riempie lo stomaco e quindi modera l’appetito. Lo stesso effetto, tuttavia, si può ottenere anche con un bicchiere d’acqua senza succo di limone.

Secondo la Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE; Società Tedesca di Nutrizione), il presunto effetto disintossicante dell’acqua con limone non sarebbe comprovato scientificamente, inoltre un corpo umano sano sarebbe in grado di espellere da sé i prodotti di scarto del metabolismo e le sostanze nocive attraverso il fegato, i reni, l’intestino, la pelle e la respirazione.

Lo stesso vale per l'iperacidità: secondo la DGE, un corpo sano è in grado di regolare da solo l'equilibrio acido-base, e le persone che godono di buona salute non avrebbero motivo di temere gravi disturbi dell'equilibrio acido-base provocati da determinati alimenti.

"L'acqua con limone può quindi contribuire all'apporto di vitamina C e, in via preventiva, a un sistema immunitario funzionante. È possibile anche che sostenga la perdita di peso. Tuttavia, non è assolutamente da considerarsi una panacea". Riassume così Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, gli effetti di questo presunto rimedio miracoloso, aggiungendo: "Non va dimenticato che l'acido citrico attacca lo smalto dei denti. Dopo aver bevuto un bicchiere di acqua con limone, sarebbe bene sciacquare la bocca con acqua e aspettare un po' di tempo prima di lavarsi i denti".