ADUC - Associazione per i Diritti degli Utenti e Consumatori
via Cavour 68 - 50129 Firenze
www.aduc.it

13 giugno 2016 11:26

Acque minerali con poco sodio. Servono?

di Primo Mastrantoni

Alcune marche di acque minerali pubblicizzano il basso tenore di sodio. Si sa che il sodio, quando e' eccessivo, provoca ipertensione arteriosa, ritenzione idrica, disturbi renali ed edemi, quando, invece, e' scarso da' luogo a crampi muscolari, nausea, astenia e apatia; il sodio, infatti, regola l'eccitabilita' dei muscoli, la conduzione degli impulsi nervosi e la pressione osmotica. La quantita' media raccomandabile e' di circa 9 grammi al giorno. La maggior parte la assumiamo con il sale da cucina (sarebbe bene limitarsi), ma un buon apporto avviene dal prosciutto (2,2 grammi per 100 grammi), dai salumi (media 1,5 g/100 gr.), dai formaggi (pecorino 1,8 gr./100 gr, formaggino 1 gr/100 gr, gorgonzola e parmigiano 0,6 gr /100 gr), ecc. La quantita' assunta con l'acqua, minerale o di rubinetto, e' del tutto trascurabile. Non comprendiamo quindi a cosa servono le acque minerali con pochissimo sodio, visto che di sodio in tutte le acque ce n'e' poco. Certo, ognuno pubblicizza quel che ha.