

Dalle semplici bufale alle promesse magiche

Con Dario Bressanini, chimico e divulgatore scientifico, abbiamo esaminato alcune delle convinzioni - spesso indotte da venditori con pochi scrupoli - che, per usare una metafora, "avvelenano i pozzi" quando si parla di acqua

Nel dibattito sull'acqua potabile, tra diffidenza verso il rubinetto e proliferazione di apparecchi che promettono benefici straordinari, il confine tra informazione scientifica e marketing è spesso labile. Per fare chiarezza abbiamo intervistato Dario Bressanini, chimico, ricercatore universitario e divulgatore scientifico, autore del libro "Fa bene o fa male" (Mondadori), chiedendogli quali siano le principali bufale attorno all'acqua e agli apparecchi che promettono acque "speciali", alcaline, ionizzate o arricchite di sostanze miracolose.

Dottor Bressanini partiamo dalla domanda più semplice: l'acqua del rubinetto è sicura?

Sì, assolutamente. L'acqua del rubinetto è sicura e potabile. Questo è un punto fondamentale da chiarire. Spesso si fa confusione anche a livello di linguaggio: la legge è molto chiara e vieta di chiamare questi apparecchi 'depuratori' o 'purificatori', perché l'acqua è già depurata. Non ha bisogno di esserlo di nuovo.

Nel suo lavoro di divulgazione lei si è occupato spesso del marketing che ruota attorno all'acqua. È importante chiarire che parliamo di un ambito diverso rispetto ad addolcitori e affinatori tradizionali. A cosa si riferisce esattamente?

Sì, è fondamentale distinguere bene i piani. Addolcitori, caraffe filtranti e sistemi simili hanno una funzione chiara: modificano alcune caratteristiche dell'acqua, per esempio riducendo il calcare o migliorandone il sapore. Un conto sono questi apparecchi, un conto completamente diverso sono le cosiddette 'acque arricchite'. Nel mio lavoro di divulgazione mi sono occupato soprattutto di queste ultime. Me ne sono occupato in modo approfondito quando è uscito il mio libro Fa bene o fa male, nel 2023. Ci sono tre capitoli dedicati all'acqua - di rubi-

netto, in bottiglia e legata a questi apparecchi - e da lì sono nati diversi post di approfondimento, tra cui uno volutamente provocatorio che avevo intitolato 'Acque della minchia'. In quel caso non parlavo di apparecchi che migliorano il sapore dell'acqua o ne modificano la durezza, ma di dispositivi che aggiungono sostanze - spesso gas - e vendono queste acque come curative, come se fossero la panacea di tutti i mali.

A cosa si riferisce quando parla di "acque magiche"?

Parlo di apparecchi che aggiungono ossigeno, ozono, idrogeno o sostanze simili. Nessuna di queste aggiunte ha senso dal punto di vista medico o salutistico. Non ha senso nemmeno dal punto di vista del sapore. L'unica eccezione è l'acqua gassata, che esiste da secoli. Tutte le altre vengono spacciate come miracolose. Capita spesso di vedere dépliant o stand alle fiere in cui si promette che queste acque curano malattie o ne prevengono altre. Sono affermazioni completamente prive di base scientifica. La cosa che mi fa più arrabbiare è che questo tipo di marketing sfrutta la fragilità delle persone. Chi è malato, o ha un familiare malato, tende ad aggrapparsi a qualsiasi speranza. È una pratica eticamente molto scorretta.

Può farci un esempio concreto di queste bufale?

Un grande classico è l'acqua alcalina. Esistono molti produttori che vendono apparecchi, spesso da migliaia di euro, per produrla. Dal punto di vista chimico, però, un'acqua alcalina è semplicemente un'acqua con pH superiore a 7. Si può ottenere banalmente aggiungendo un po' di bicarbonato. Il problema è che non ha alcun effetto dimostrato sul corpo umano. Il nostro stomaco contiene acido cloridrico, ha un pH tra 1



e 2, e neutralizza qualsiasi sostanza debolmente alcalina che ingeriamo. Questi apparecchi vengono invece pubblicizzati come strumenti per prevenire o curare malattie, oppure per disinfettare il cibo, come se il cibo avesse bisogno di essere disinfettato. Esiste un mercato molto fiorente di questi dispositivi, spesso legato a meccanismi di marketing multilivello.

Dal punto di vista tecnico, questi apparecchi fanno davvero qualcosa sull'acqua?

Sì, tecnicamente fanno quello che dicono. Attraverso processi come l'elettrolisi producono acqua acida e acqua basica.

Ma il fatto che funzionino tecnicamente non significa che abbiano un'utilità per la salute. Il nostro organismo regola il pH in modo molto stretto, soprattutto nel sangue. Se fosse così facile alcalinizzare il corpo, moriremmo. E meno male che non lo è. Inoltre, molti non sanno che l'acqua del rubinetto è già normalmente alcalina, con un pH intorno a 8. Gli acquedotti la distribuiscono leggermente basica per evitare la corrosione delle tubature.

Un'altra acqua "speciale" molto pubblicizzata è quella arricchita di ossigeno.

"Quella venduta come arricchita da ossigeno è una cosa ridicola: noi lo respiriamo non lo assorbiamo tramite lo stomaco"

Sì, ed è una delle cose più ridicole. Viene venduta anche in bottiglia ed è pubblicizzata per migliorare le prestazioni sportive. Ma noi l'ossigeno lo respiriamo, non lo assorbiamo dallo stomaco. Abbiamo i polmoni, non le branchie.

Facendo due conti, la quantità di ossigeno aggiunta equivale a un singolo respiro. È completamente irrilevante. Anche se potessimo assorbirlo dal liquido, sarebbe comunque inutile. Queste strategie giocano sul pensiero magico. Siccome l'acqua di rubinetto costa pochissimo, si inventano acque "arricchite" per poterle vendere a prezzi molto più alti.

E il legame tra acqua calcarea e calcoli renali?

È una bufala smentita da tempo. I calcoli sono in genere di ossalato di calcio, non di carbonato di calcio. Non esiste una correlazione tra il calcio assunto con l'acqua e la formazione dei calcoli. È vero che trent'anni fa anche i medici consigliavano di evitare acque dure, ma la scienza va avanti. Oggi il ministero della Salute e l'Istituto superiore di sanità spiegano chiaramente che questa correlazione non esiste. Il problema è che i miti durano più delle evidenze scientifiche.