Parte 1/2: Quando i minerali nell'acqua sono importanti - e quando non lo s

Molte persone credono: più minerali nell'acqua, più salute. Ma non è così. Ciò che conta non è la quantità, bensì la forma e la biodisponibilità. I minerali nell'acqua si presentano solitamente come ...

Molte persone credono: più minerali nell'acqua, più salute. Ma non è così.

Ciò che conta è non la quantità, bensì la forma e la biodisponibilità. I minerali nell'acqua si presentano solitamente come ioni inorganici - spesso difficili da sciogliere e solo parzialmente utilizzabili. PubMed - Biodisponibilità dei minerali in acqua e alimenti. Fonte

L'apporto di minerali al corpo avviene principalmente attraverso il cibo solido. L'acqua potabile contribuisce solo in misura minore. Rapporto dell'Istituto federale tedesco per la valutazione del rischio (2020) Fonte

Ciò che l'acqua dovrebbe fare: libera da sostanze nocive, accessibile alle cellule, facilmente assorbibile.

La Water Quality Association (WQA) chiarisce nel suo Technical Paper (2011): "L'acqua con valore TDS* basso (1-100 mg/l) non è solo sicura, ma è spesso preferita nelle famiglie con osmosi inversa o distillazione." WQA Technical Paper: Low TDS Water Fonte

*TDS = "Total Dissolved Solids" - il valore che indica la somma delle sostanze disciolte nell'acqua. Unità: "ppm" sta per parts per million - in italiano: parti per milione. 1 ppm ~ 1 mg di sostanze disciolte per litro d'acqua

Per il corpo, l'acqua con TDS basso significa:

* bassa resistenza osmotica * assorbimento cellulare più veloce * minore carico renale

Assorbimento di acqua e biodisponibilità di minerali nei topi (2023) Fonte Stato dell'idratazione cellulare nei bambini in età scolastica, USA (2023) Fonte

il messaggio è quindi: Nella vita quotidiana - cioè senza sudorazione eccessiva - non hai bisogno di acqua dura, bensì di acqua leggera, pulita, povera di minerali.

Vai alla Parte 2:

It's good.
to be truu.