

INDICAZIONI PER IL MIGLIOR UTILIZZO DELL'ACQUA POTABILE NELLA REFEZIONE SCOLASTICA

- Dotarsi di contenitori idonei per la somministrazione. Ideale è l'utilizzo di caraffe dotate di coperchio che possano essere lavate in lavastoviglie: tale modalità di lavaggio ad alta temperatura garantisce la sicurezza igienica mentre il coperchio evita che, polvere, insetti o corpi estranei possano contaminare l'acqua durante lo stazionamento delle caraffe sui tavoli
- Non spillare l'acqua nei contenitori troppo anticipatamente rispetto all'orario del pasto e comunque non prima di 15 minuti
- Il riempimento delle caraffe deve essere effettuato esclusivamente dal personale addetto alla distribuzione o dagli insegnanti, ma non dai ragazzi

Responsabile del procedimento: Dr.ssa Eugenia Quinz – tel. 035/955410

Azienda Sanitaria Locale della Provincia di Bergamo

Via F. Galliccioli, 4 – 24121 Bergamo – Tel. 035385111 – fax 035385245 C.F./P.IVA 02584740167
sito Internet: www.asl.bergamo.it

L'ACQUA PRIMO NUTRIENTE

L'INRAN (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) ha predisposto le linee guida per una sana alimentazione con lo scopo di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni alimentari a protezione della salute. Nella revisione del 2003 è stata inserita una nuova direttiva: **“Bevi ogni giorno acqua in abbondanza”**, questo proprio per sottolineare il ruolo importante che l'acqua riveste nell'alimentazione quotidiana: infatti non fornisce calorie all'organismo umano, ma rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita.

FUNZIONI DELL'ACQUA

- indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo
- ruolo essenziale nella digestione e assorbimento dei nutrienti
- è il mezzo attraverso cui l'organismo elimina le scorie metaboliche
- è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea
- ha funzione di lubrificante delle articolazioni
- mantiene la pelle elastica e idrata le mucose
- garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale

MA QUANTA ACQUA OCCORRE INTRODURRE IN UN GIORNO?

Quella necessaria ad integrare le perdite, circa 30 ml per Kg di peso corporeo, quindi per l'adulto circa 2,5 litri al giorno; una quota di acqua è introdotta nell'organismo attraverso gli alimenti (soprattutto frutta verdura e latte), la restante parte circa 1,5-2 lt. deve essere introdotta come acqua

COME COMPORTARSI

- Assecondare sempre il senso di sete e anzi anticiparlo, bevendo a sufficienza; i bambini devono bere di più perché sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti
- Bere frequentemente e in piccole quantità
- Le persone anziane devono abituarsi a bere durante il giorno, anche se non avvertono lo stimolo della sete
- Durante e dopo l'attività fisica bere prontamente: non è necessario ricorrere ad integratori, è sufficiente acqua, eventualmente aggiunta di un po' di sale e zucchero

COSA BERE?

Bere essenzialmente acqua; bevande diverse (bibite, succhi di frutta, caffè, the) oltre a fornire acqua apportano calorie

QUALE ACQUA?

L'acqua potabile, cioè quella che sgorga dal rubinetto di casa nostra, è un'ottima bevanda sempre fresca perché non subisce passaggi da un distributore all'altro, **sempre disponibile istantaneamente** perché non necessita infatti di imbottigliamento, trasporto, stoccaggio e condizioni particolari di conservazione, **salubre** perché subisce frequenti controlli, **economica**

* 1 POTABILE, MA CHE SIGNIFICA?

Oggi si definisce potabile un'acqua rispondente ad uno standard di qualità stabilito da una legge dello stato, il Decreto Legislativo n.31 del 2001, con cui viene fissata una soglia massima di concentrazione per tutta una serie di composti che possono essere presenti nell'acqua.

Le sue caratteristiche sono tali da permetterne un uso prolungato nell'alimentazione umana senza provocare danni.

POTABILE, MA CHI LO DICE?

I controlli sui requisiti di qualità sono effettuati dal gestore del servizio idrico (controlli interni) che ha l'obbligo di garantire che l'acqua fornita sia sempre potabile, e dall'ASL territorialmente competente che effettua controlli in proprio del tutto indipendenti con frequenza stabilita in funzione del volume d'acqua erogato dall'acquedotto.

Nei rari casi in cui il controllo dell'ASL evidenzia una non conformità ai requisiti di legge, viene fatto un ricontrollo e solo se si conferma la non potabilità, viene chiesta al gestore l'immediata adozione di provvedimenti (controllo dell'efficienza del sistema di disinfezione, installazione di filtri, ecc) per arrivare in casi in cui vi è un reale rischio per la salute alla richiesta di sospensione dell'erogazione dell'acqua, evenienza peraltro assai rara.

COM' E' LA QUALITA' DELL'ACQUA EROGATA DAGLI ACQUEDOTTI ?

L'acqua è sicura e di buona qualità in tutti gli acquedotti che l'ASL controlla; in alcuni casi l'acqua è sottoposta dal gestore a trattamenti di potabilizzazione (Cloro), ma il più delle volte viene immessa in rete così com'è e la sua qualità non teme confronti con le più rinomate acque minerali. Quando sgorga dal rubinetto non c'è alcuna necessità di sottoporla ad ulteriori trattamenti domestici (depuratori) **con l'obiettivo fasullo** di eliminare la presenza di sostanze indesiderabili. Il trattamento domestico dell'acqua finalizzato alla rimozione del calcare si giustifica unicamente per la protezione degli impianti tecnologici ed elettrodomestici, ma non ha alcuna motivazione di ordine igienico-sanitario, anzi può essere inutile e dannoso