

Ci sono buoni motivi per bere molta acqua regolarmente

L'acqua potabile è un eccellente dissetante. Dal punto di vista qualitativo è semplicemente fantastica, rinfresca in modo eccezionale ed allo stesso tempo fa bene. E poi ha un prezzo imbattibile.

L'acqua è l'alimento più importante in assoluto

L'acqua è indispensabile per tutti gli organismi. Il corpo umano è composto per il 60% da acqua. Ogni giorno una persona adulta metabolizza 2,5 litri di acqua. Il nostro corpo può funzionare in modo ottimale solo con una quantità sufficiente di acqua.

Circa un litro di acqua gli esseri umani lo assumono attraverso il cibo solido. Il resto, quindi almeno 1,2 litri, deve essere assunto attraverso il "bere" vero e proprio. Questa quantità può essere anche maggiore, essa varia infatti in base al peso corporeo e all'attività (lavoro fisico, sport).

Il corpo umano espelle poi l'acqua sotto forma di urina, sudore, escrementi e con la respirazione.

Il colore dell'urina è indicativo per sapere se beviamo a sufficienza. Se è giallo chiaro significa che non vi è carenza di acqua.

L'acqua disseta veramente

L'acqua disseta veramente mentre le bevande alcoliche o contenenti caffeina fanno venire sempre più sete più ne beviamo. Chi consuma questo genere di bevande dovrebbe bere con ogni tazza di caffè ed ogni bicchiere di vino almeno un bicchiere d'acqua.



L'acqua non contiene né calorie né zuccheri

Gustate l'acqua non zuccherata con la coscienza tranquilla sapendo che non contiene assolutamente calorie.

L'acqua regola la nostra temperatura corporea

L'acqua regola la temperatura del corpo umano. Attraverso l'evaporazione sulla superficie cutanea (sudore) si sottrae calore al corpo.

fogli informativi

**fogli informativi acqua potabile
no fap 6 / 2003**

un altro foglio informativi

**Acqua minerale e acqua potabile
(no fap 4/2001)**

**Per l'igiene quotidiana del corpo
(no fap 5/2001)**



Anche dalle fontane pubbliche esce ottima acqua potabile (ove non sia indicato altrimenti)

Ci sono buoni motivi per bere molta acqua regolarmente

L'acqua potabile – l'alimento meglio controllato in assoluto

L'acqua potabile in Svizzera viene severamente controllata e monitorata. Le aziende idriche, come grandi aziende alimentari, devono garantire per legge in qualsiasi momento acqua potabile di ottima qualità. Questo risultato viene raggiunto attraverso rigorosi autocontrolli. Inoltre i laboratori cantonali indipendenti effettuano dei campionamenti sull'acqua potabile e controllano il lavoro delle aziende idriche. Secondo i chimici cantonali l'acqua potabile è l'alimento meglio controllato in assoluto che, tenendo conto dell'importanza fondamentale della nostra vita, deve soddisfare requisiti proporzionalmente elevati.

Fabbisogno di acqua durante lo sforzo fisico

In presenza di forte sudorazione e durante lo sforzo è importante bere molto ma anche assumere più sali minerali. Attraverso la sudorazione il corpo infatti non perde solo acqua ma anche sali. L'aumentato fabbisogno di sali può essere coperto ad esempio mangiando frutta oppure bevendo succhi o brodo. L'acqua del rubinetto è conveniente come nessun'altra

Da due a tre litri d'acqua al giorno a persona - meglio se fresca di rubinetto.

L'acqua potabile non solo è un alimento controllato ma ha anche un costo senza confronti. Uno studio dell'associazione svizzera per la tutela dei consumatori effettuato nel 1998 è arrivato alla conclusione che la maggior parte delle acque minerali sono qualitativamente uguali o addirittura inferiori alla nostra acqua del rubinetto, e questo ad un prezzo di quasi mille volte superiore.

L'acqua del rubinetto – conveniente anche dal punto di vista ecologico

La produzione e la distribuzione dell'acqua del rubinetto necessitano di quantità di energia relativamente basse. Ciò per il fatto che l'acqua del rubinetto viene prelevata nel rispetto dell'ambiente, viene preparata per quanto possibile in modo naturale e non deve essere trasportata su strada per lunghi tratti. L'acqua scorre nella rete di tubazioni e dopo poche ore sgorga fresca nelle case.

informazioni Acqua potabile
Società svizzera dell'industria del gas e delle acque
Grütlistrasse 44
Postfach 658
Tel 01 288 33 33
Fax 01 202 16 33
E-Mail info@svgw.ch
Website: www.acquapotabile.ch

