

la pediatra in linea

Le domande più frequenti sulla salute del bambino

La nostra esperta

Dott.ssa Lucilla Ricottini

"Godere di buona salute è ben diverso dal non avere malattie! Significa anche "sentirsi bene". Per il medico non è più sufficiente curare, ma diventa indispensabile prevenire, informare, promuovere comportamenti sani e orientati al benessere. La medicina dal volto umano è inevitabilmente una medicina integrata".
www.lucillaricottini.it

ACQUE MINERALI

Non tutte sono adatte ai bambini

a cura di
Paola Rinaldi



In collaborazione
con
**Dott.ssa
Lucilla
Ricottini**
Medico chirurgo,
specialista in
pediatria e
neonatologia,
esperta in
omeopatia e
omotossicologia

Residuo fisso e nitrati sono alcuni dei parametri da controllare in etichetta per scegliere la bottiglia più adatta sia per ricostituire il latte in polvere sia per dissetare i lattanti ed evitare la disidratazione. Ecco le regole da seguire prima dell'acquisto...

I SALI MINERALI

L'acqua da bere non è tutta uguale. Il suo maggiore o minore contenuto di sali minerali e tutte quelle peculiarità chimiche e fisiche che vengono acquisite durante il percorso sotterraneo, compiuto a diretto contatto con le rocce, la rendono più o meno adatta a ciascuna fase della crescita e di consolidamento dell'organismo. La prima regola da rispettare in età pediatrica è controllare in etichetta il valore del cosiddetto residuo fisso, vale a dire la quantità di sali minerali disciolti all'interno: è espresso in milligrammi per litro (mg/l) e si calcola portando l'acqua a una temperatura di 180°C, pesando poi la parte solida che resta dopo la completa evaporazione. In base a questo dato, le acque in commercio si distinguono principalmente in quattro categorie:

- **acque leggermente mineralizzate (residuo fisso inferiore a 50 mg/l)**, che rappresentano circa il 10 per cento di quelle in commercio;
- **oligominerali (tra 50 e 500 mg/l)**, le più diffuse, pari al 65 per cento dell'offerta tra gli scaffali;
- **minerali (tra 500 e 1.500 mg/l)**, pressappoco il 20 per cento;
- **ricche di sali minerali (superiore a 1.500 mg/l)**, ovvero la fetta restante.

In quest'ottica, le più adatte ai lattanti sono le prime, ovvero quelle leggermente mineralizzate, soprattutto quando servono a ricostituire il latte in polvere: in questo modo, non si altera la formula appositamente bilanciata dell'alimento e si evita anche di sovraccaricare i reni, che non hanno ancora raggiunto la completa maturazione.

I RISCHI DI UN'ACQUA SBAGLIATA...

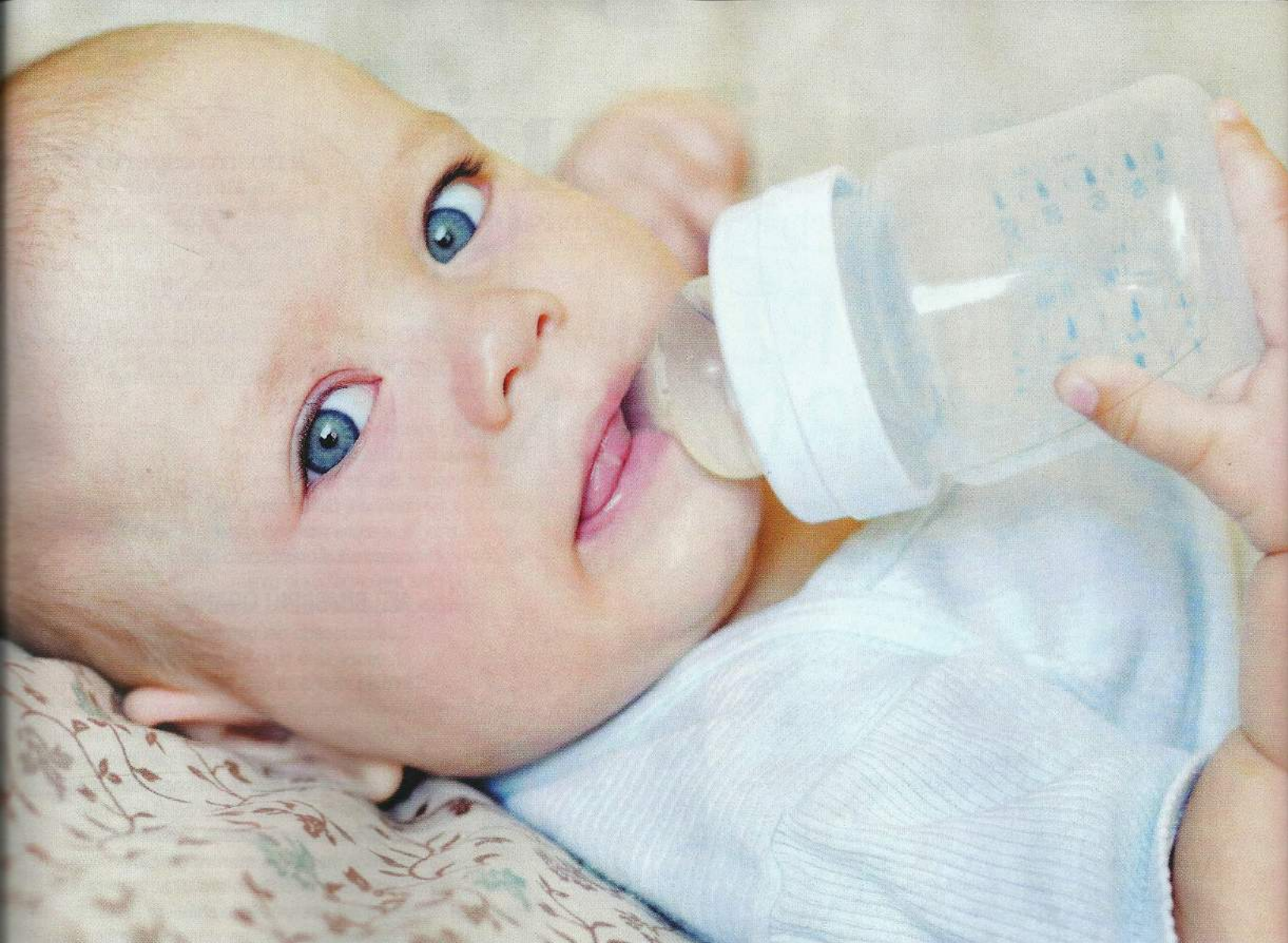
Allergie, intolleranze alimentari, reflusso gastroesofageo, intenso meteorismo, coliche frequenti, disagi intestinali: quando l'acqua non apporta la giusta quantità e qualità di oligoelementi, possono apparire con maggiore facilità disturbi del tratto digestivo, a cui talvolta possono sommarsi anche dermatiti o irritabilità.

CALCIO E MAGNESIO

Secondo passo. Oltre alla quantità di sali minerali, bisogna valutarne anche la qualità. A parità di residuo fisso, infatti, può variare il contenuto dei singoli oligoelementi, ciascuno con un effetto biologico diverso. "Per i bambini, vanno preferite le acque dove il calcio è presente in una quota di almeno 150 milligrammi per litro", suggerisce la dottoressa Lucilla Ricottini, medico chirurgo, specialista in pediatria e neonatologia, esperta in omeopatia e omotossicologia. "Oltre a contribuire allo sviluppo della struttura ossea, la sua biodisponibilità, cioè la quantità che viene effettivamente assorbita dall'organismo, è sovrapponibile a quella del calcio presente nel latte vaccino, per cui può essere un ottimo alleato nei casi di intolleranza al lattosio". Altrettanto importante è il contenuto di magnesio (perlomeno 1 milligrammo per litro), il cui corretto apporto, stando alla letteratura scientifica, sembra correlato a un minore rischio di morte in culla, la temuta Sids (Sudden infant death syndrome), mentre inferiore ai 20 milligrammi per litro deve essere il sodio, il cui consumo eccessivo potrebbe predisporre all'ipertensione in età adulta.

OCCHIO AI NITRATI

È buona regola verificare poi il valore dei nitrati, che rappresentano un indice di inquinamento presente nel terreno, nell'aria e nell'ambiente circostante alla fonte: in Italia, il loro limite di sicurezza nelle acque potabili deve essere



inferiore ai 45 mg/l, ma per i lattanti è importante stare al di sotto dei 10 mg/l.

Ma quanto devono bere i piccoli di casa? "Se negli adulti l'acqua costituisce il 55-60 per cento del peso corporeo, nei neonati la quota sale dal 75 all'85 per cento con un rischio di disidratazione maggiore, dovuto a una pluralità di fattori: pesano poco, hanno un metabolismo veloce, possono soffrire di diarrea e non hanno ancora pienamente sviluppato la percezione della sete", spiega la pediatra.

Per queste ragioni, è importante assicurare ai piccoli un adeguato introito idrico, che – stando alla Società italiana di nutrizione umana (Sinu) – deve essere pari a 80-160 millilitri (per chilo di peso corporeo) al giorno fino ai tre mesi di età, per poi salire a 130-160 ml da 3 a 6 mesi e diventare 125-155 ml da 6 a 9 mesi o 120-145 ml dai 9 mesi fino a un anno.

"Ovviamente, questo vale per i bambini che non vengono allattati al seno, in quanto il latte materno soddisfa da solo sia la fame che la sete, senza necessità di ulteriori integrazioni", tiene a sottolineare la dottoressa Ricottini. "Al massimo, in fase di allattamento, devono essere le mamme a prestare attenzione al proprio apporto di acqua, che è necessario aumentare di 750 millilitri al giorno per riuscire a reintegrare i liquidi perduti".

"Vanno preferite le acque dove il calcio è presente in una quota di almeno 150 milligrammi per litro"

Attenzione alla "potabile"

Una menzione spetta all'acqua del rubinetto, che arriva direttamente nelle nostre case.

Rispetto a quella minerale, imbottigliata così come sgorga dalla sorgente, deriva per lo più da falde superficiali e viene resa salubre e pulita, ossia idonea al consumo, attraverso trattamenti di potabilizzazione.

"Alcune ricerche mettono sotto accusa pesticidi e inquinanti, maggiormente presenti rispetto alle acque di origine più profonda, naturalmente protette da strati geologici poco permeabili, ma anche il cloro, solitamente usato come disinfettante all'interno degli acquedotti, perché potrebbe com-

binarsi con altre sostanze presenti nell'organismo, come gli acidi urici, e formare composti tossici, cancerogeni soprattutto a livello intestinale", conclude la dottoressa Ricottini.

"Senza contare il fatto che le stesse tubature in cui scorre l'acqua possono cedere amianto, rame, piombo e altri composti potenzialmente dannosi per la salute: insomma, quella minerale sembra la scelta migliore per i lattanti, soprattutto se imbottigliata nel vetro in modo da scongiurare anche gli eventuali e più noti pericoli della plastica".