

Accedi | Registrati

f |  | G+ |  | It | En

Cerca 

VOGUE ITALIA

Fashion Talents Photography Beauty News Fashion Shows Archive Suzy Menkes Video More Vogue  Special Links

UPLOAD YOUR BEAUTY
TALENT

NEWS CAPELLI TRUCCO

VISO /
CORPO

WELLNESS &
FITNESS

2 photos
VIEW GALLERY 

Detox con l'acqua: la più purificante è l'acqua nera

Le tipologie di acqua spiegate dall'esperto

Beauty / Wellness & fitness / Detox con l'acqua: la più purificante è l'acqua nera



JULY 10, 2017 1:00 PM

by CARLA
TINAGLI

FOLLOW
CARLA

Tra gli otto e i dieci bicchieri al giorno distribuiti durante il giorno. Perché fa bene alla salute: **migliora la concentrazione e l'attività fisica e tiene lontano l'osteoporosi**. Tutti concetti risaputi, eppure periodicamente sull'acqua emergono nuove affermazioni, dati e ricerche, non sempre facili da verificare. Con la dottoressa Maria Gabriella **Di Russo**, specializzata in idrologia medica e socia dell'associazione Dietetica Italiana e Nutrizione Chimica (ADI), abbiamo riportato le teorie più interessanti.

Di recente è stata riabilitata l'acqua del rubinetto.

«Prima di essere resa potabile, infatti, l'acqua viene filtrata attraverso impianti che rimuovono i metalli, le sostanze tossiche e, soprattutto, i microrganismi di diversa natura che possono essere presenti all'interno. I controlli di sicurezza sull'acqua del rubinetto sono molti precisi, devono essere eseguiti secondo una legge che precisa tutte le analisi da eseguire».

L'acqua frizzante ha le stesse caratteristiche di quella naturale, la differenza è solo una questione di gusto?

«L'acqua, liscia, gasata o effervescente naturale, disseta tutta allo stesso modo. L'acqua gasata, che è addizionata con l'anidride carbonica, non ha controindicazioni reali: anzi, ha un sapore gradevole, facilita la digestione e aumenta il senso di sazietà, provocando la dilatazione dello stomaco. **Deve essere evitata da chi soffre di gonfiori addominali**».

I filtri domestici spesso sono inutili?

«Sì, perché l'acqua dell'acquedotto è già potabile e a volte gli impianti di depurazione, se non sono ben maneggiati, possono tramutarsi in un ricettacolo di batteri.

MORE



Discovering Puglia: Borgo Egnazia
by FABIA DI DRUSCO



Stay fit on holiday too



Feel Good, Look Good, Do Good

L'Uomo Vogue e GQ a Pitti Uomo 92 in collaborazione con Mimi



VOGUE SUBSCRIBE

*Abbonati e Regala Vogue Italia!
edizione digitale inclusa*

ONLY €19,90

Senza valutare la questione ambientale: per ottenere un litro di acqua filtrata a casa, se ne utilizzano ben tre di acqua potabile, sprecandoli».

Si parla tanto di residuo fisso: che cos'è?

«Tanto più alto è il residuo fisso, tanto più l'acqua è definita minerale, in base a una precisa distinzione. **Acqua scarsamente**

mineralizzata: ha un residuo fisso inferiore a 50 milligrammi/litro. È la più povera di minerali, ed è indicata per contrastare i calcoli renali.

SAVE



Acqua oligominerale: è suggerita alle persone comuni per il consumo giornaliero e ha un residuo fisso compreso tra 50 e 500

f

2

milligrammi/litro. **Acqua minerale:** il valore è tra 500 e 1500



milligrammi/litro. Favorisce la formazione di calcoli, per cui è consigliata solamente agli sportivi, che hanno un riciclo di minerali molto maggiore rispetto alle persone comuni. **Acqua ricca di sali**

G+

minerali: è difficile da trovare, ma in generale è sconsigliata. Si beve solo su indicazione medica per gravi carenze minerali».

p

Qualche curiosità?



«La varietà delle acque è sempre più ricca: navigando sul sito degustatoriacque.com si può partecipare a dibattiti, corsi di idrosommelier e scegliere l'acqua giusta da accostare al tipo di cibo. Le "varianti" più ricercate si trovano da Specialità in Vetrina a Bologna, un fornito water bar che conta, tra gli altri, Bling H2O in una bottiglia firmata Swarovski e 420 Volcanic Water, proveniente dalla Nuova Zelanda, con un residuo fisso intorno a 100 milligrammi/litro, perfetta da abbinare ai piatti di pesce. Ancora, **l'acqua più glam del momento è quella nera** prodotta da Dietox, brand spagnolo specializzato in programmi detossinanti e da Depuravita, marchio made in Italy di juicing, zuppe e tè. I plus della black water? Presenza di potassio e magnesio, che hanno la capacità di eliminare le scorie, aggiunta di vitamine, sali minerali e carbone, in grado di svolgere un'azione purificante e colorare l'acqua di nero.

Le celeb bevono molta acqua!





photographed by SPLASHNEWS

Foto Steven Meisel, Vogue Italia, giugno 2005

REMISE EN FORME

Vuoi ricevere aggiornamenti su questo argomento?

**FOLLOW
NOW**

ADD A COMMENT +

RELATED STORIES



*A perfect Global
Wellness Day*



*No more hairy
bodies*
by FRANCESCA
GIORGETTI



*Bikini Bodies
2017*
by FRANCESCA
GIORGETTI



*Cotswolds
paradise*
by FEDERICO
CHIARA



*Legs under
attack*



*Freddy
Salute&Fitness,
il nuovo
programma di
benessere del
marchio italiano*



An hair cuddle
by FRANCESCA
GIORGETTI



The weird thing
by VITTORIA
FILIPPI GABARDI