

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA
Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il
Fatto Alimentare", parla delle proprietà
nutrizionali delle acque funzionali

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Acque funzionali, vitamine, minerali e nessun beneficio dimostrato. E attenzione: alcune sono a tutti gli effetti bevande zuccherate!

Valeria Balboni



Con l'estate e con il caldo si beve di più e gli italiani sono tra i più grandi consumatori di acqua in bottiglia al mondo. Da un po' di tempo, però, accanto alle minerali "normali" sono apparse nuove bevande che non si possono considerare bibite, né veri e propri integratori: parliamo delle acque funzionali, aromatizzate, arricchite di sali minerali e vitamine, proposte da molte aziende leader del settore.

Abbiamo fatto un confronto fra alcuni dei prodotti più venduti: Aquavitamin di San Benedetto, G active di Gatorade, Levissima + (di cui [abbiamo parlato anche qui](#)), le Linfe Vitasnella (marchio della Danone) e Sant'Anna Beauty.

Aquavitamin è una "bibita analcolica con vitamine in acqua minerale", in quattro varianti che differiscono per il sapore e il colore, oltre che per le vitamine aggiunte, e quindi per l'area funzionale coinvolta. La versione rossa BEAUTYou, al gusto frutti rossi, con vitamine C, PP, E, B6 e H, è definita sul sito come "il sorso che idrata e tonifica". Gli ingredienti indicati sull'etichetta, sotto lo slogan "Oggi mi sento attraente", sono: acqua minerale naturale 80%, zucchero, acidificante: acido citrico, correttore di acidità: sodio citrato, vitamine (C, PP, E, B6, H), estratto di thé verde 0,02% (contiene epigallocatechina gallato), aromi, stabilizzante: E1450, colorante: beta carotene.

La variante "verde", GENyouS, al gusto kiwi/mela/melograno, consigliata "per ritrovare vitalità e concentrazione", è addizionata con vitamine B5, B6, PP e C. Quella di colore arancio, al gusto arancia, indicata come "la pausa che rafforza il tuo sprint" è addizionata con vitamine C, PP, B12 e B6. La versione gialla, infine, segnalata dallo slogan "mantieni in forma le tue difese", è al gusto di limone ed è arricchita con, zinco, selenio e le vitamine C, B12, B6, B9, PP, B5 e H.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
Dichiarazione nutrizionale (Valori medi)		% AR* per porzione	
	per 100 ml	per 100 ml	porzione (400 ml)
Energia	106 kJ - 25 kcal	1%	424 kJ - 100 kcal
Grassi	0 g	0%	0 g
di cui acidi grassi saturi	0 g	0%	0 g
Carboidrati	6 g	2%	24,1 g
di cui zuccheri	6 g	7%	24,1 g
Proteine	0 g	0%	0 g
Sale	0,05 g	1%	0,22 g
Vitamine			
	per 100 ml	% NRV**	per 400 ml
C	32 mg	40	128 mg
PP (niacina)	0,8 mg	5	3,2 mg
E (tocoferolo)	0,6 mg	5	2,4 mg
B6 (piridossina)	0,07 mg	5	0,28 mg
H (biotina)	2,5 mcg	5	10 mcg
epigallocatechina gallato	10 mg		40 mg

*Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400kJ-2000kcal).
 Questa bottiglia contiene 1 porzione da 400 ml. **Valori Nutrizionali di Riferimento.

Nelle acque funzionali Aquavitamin di San Benedetto contengono 6 grammi di zucchero ogni 100 ml, pari a 24 grammi per bottiglia

In tutte le versioni, queste bibite contengono 6 g di zuccheri per 100 ml, quindi la bottiglietta da 400 ml ne contiene 24 g, corrispondenti a quasi 100 kcal. Si tratta di una quantità tutt'altro che trascurabile, visto che una lattina di bibita gassata ne contiene circa 30 g. Considerando che l'Oms, per le persone con una vita mediamente sedentaria, consiglia di non superare i 50 g di zuccheri aggiunti al giorno, una bottiglietta ne fornisce quasi il 50%. Non è chiaro a quale stima dei fabbisogni nutrizionali faccia riferimento

l'etichetta nutrizionale sulla bottiglietta, secondo la quale questi 24 g di zuccheri sarebbero pari al 27% del fabbisogno giornaliero!

Che differenza c'è fra queste bevande e quelle proposte come integratori per sportivi, tipo Gatorade? Quest'ultimo, oltre a emulsionanti, aromi ed edulcoranti, contiene sali, zucchero (4 g per 100 ml) e maltodestrine, carboidrati complessi, che rilasciano energia gradualmente; l'apporto energetico è pari a 24 kcal per 100 ml. In generale le acque funzionali sono arricchite di vitamine e contengono meno zuccheri, 100 ml di Aquavitamin però ne contengono 6 g e forniscono 25 kcal.



L'acqua funzionale G Active si distingue dal Gatorade classico per l'assenza di maltodestrine

Gli stessi produttori del Gatorade (marchio di proprietà della PepsiCo), sono entrati nella "nicchia" delle acque funzionali con [G Active](#), acqua arricchita di sali e vitamine, con aggiunta di zucchero ma senza maltodestrine, quindi con un apporto calorico inferiore. Proposta al gusto arancia e gusto limone in bottiglie da 500 ml.

Abbiamo chiesto un parere a **Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea-Alimenti e Nutrizione**. "Se l'acqua è un elemento essenziale nella nostra alimentazione – dice Ruggeri – non si può certo dire lo stesso di queste "acque funzionali", soprattutto se contengono zuccheri. Si tratta a tutti gli effetti di bevande zuccherate (anche se contengono minerali e vitamine) proposte come qualcosa di utile per il nostro benessere e per la nostra salute. Inoltre, da quello che ho potuto verificare, le vitamine o i minerali aggiunti non sono per noi così necessari e direi che si tratta di un'integrazione inutile. Sono bevande da evitare a causa degli zuccheri presenti, che si vanno ad aggiungere a una dieta che ne è già troppo ricca. È sicuramente un'astuta operazione di marketing, che punta sugli slogan e sui colori accattivanti per intercettare i bisogni dei consumatori attenti alla salute".



Le acque funzionali Levissima + puntano più sui sali minerali che sulle vitamine

Levissima propone delle acque "arricchite", con il nome [Levissima+](#). In questo caso l'azienda punta sui minerali piuttosto che sulle vitamine. La versione Pro-Bones, al gusto vervena, è addizionata con calcio, minerale che contribuisce alla salute delle ossa. La Pro-Active, al gusto di mela verde, è arricchita con magnesio, per contrastare la stanchezza; la versione Anti-Oxidant, al gusto di ribes nero, è addizionata con zinco che contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. La versione Pro-power, infine, al gusto di mora, è arricchita con potassio, a sostegno della funzione muscolare. Il sapore in tutti i casi non deriva da succhi ma è ottenuto con aromi, non è presente zucchero, né edulcoranti artificiali; si tratta quindi di prodotti più simili all'acqua e meno alle bibite o agli integratori.

◀ **Sugli stessi scaffali** troviamo anche le [Linfe Vitasnella](#), con la definizione merceologica di "bevande analcoliche addizionate di vitamine e minerali con edulcorante", proposte in tre varianti. Ingredienti comuni sono: acqua minerale naturale Vitasnella, acido citrico come acidificante, i sali potassio fosfato e magnesio carbonato, aromi, vitamine (B3, B6, e B12) e l'edulcorante acesulfame K. Le tre varianti sono caratterizzate da aromi diversi e dall'aggiunta di un ingrediente "funzionale" in quantità pari al 10%: succo di aloe vera per la versione "depurativa", acqua di cocco per la versione "reidratante" e linfa di betulla per la versione "drenante".



Le Linfe Vitasnella contengono anche il 10% di ingredienti “funzionali”: succo di aloe, acqua di cocco e linfa di betulla

“Le acque funzionali che non contengono zuccheri sono migliori delle altre – precisa **Ruggeri** – ma non ci sono studi che dimostrano direttamente i benefici rispetto all’acqua del rubinetto o alle altre acque minerali, tranne per quelle arricchite in calcio, utile quando il fabbisogno di questo minerale aumenta, come nel periodo della menopausa. Quando fa caldo, con il sudore si eliminano sali minerali che possono essere reintegrati con le cinque porzioni di frutta e verdura quotidiane consigliate. Diverso è il caso per chi svolge un’attività fisica intensa. Le vitamine invece non vengono eliminate con il sudore, e il loro fabbisogno non aumenta con il caldo: non è quindi necessaria l’integrazione vitaminica dell’acqua. Per quanto riguarda l’aggiunta di principi attivi legati a ingredienti di origine vegetale (come per esempio la linfa di betulla o il succo d’aloe), questi possono avere sicuramente degli effetti benefici sul nostro organismo, ma non mi sembra ci siano studi scientifici “robusti” in grado di dimostrare la loro attività se vengono assunti diluiti in acqua. Per avere una vera azione “depurativa” si dovrebbe utilizzare un preparato erboristico con un’attività specifica e dimostrata su un certo organo (per esempio il fegato o i reni)”.

“Chi trova “noiosa” la semplice acqua – sottolinea Ruggeri – può preparare in casa una bevanda aromatizzata con delle foglie di menta (meglio se biologica) o fettine di cetriolo o di limone, riducendo sia la spesa che l’impatto ambientale, perché le bevande sono confezionate in bottigliette di plastica e sappiamo bene ora che dovremmo cercare di vivere quanto più possibile in un mondo *plastic free*”

Le acque funzionali Sant’Anna Beauty puntano sul benessere della pelle, grazie all’aggiunta di collagene idrolizzato (componente essenziale della pelle) e di zinco che, come abbiamo già visto, ha un’azione antiossidante quindi previene l’invecchiamento cellulare. Sono a base di acqua, zucchero, collagene bovino idrolizzato (0,6%), acido citrico, zinco solfato e aromi. Sono caratterizzate da estratti vegetali e succhi (pesano solo lo

0,1%), diversi a seconda del gusto prescelto: kiwi/lime/menta, pesca/pepe nero, oppure rosa/frutti rossi.








MPA

Le acque funzionali Sant'Anna Beauty contengono anche collagene idrolizzato

Sul sito si legge che una bottiglia contiene 2 g di collagene e si consiglia di bere due bottiglie al giorno per prevenire la formazione delle rughe e rendere le unghie più forti. "Esistono dati scientifici che confermano l'utilità per la pelle del collagene idrolizzato – fa notare Ruggeri – in questi lavori però non si parla di collagene assunto attraverso l'acqua e in quelle concentrazioni, quindi non è dimostrato che sia effettivamente utile per la pelle bere questo tipo di acque addizionate. Lo zinco presente in queste acque inoltre è un elemento molto diffuso negli alimenti e aggiungerlo all'acqua può essere un'integrazione inutile".

Ma quanto costano queste bevande? La più economica, a poco meno di 2 €/litro, è Levissima+, G active costa poco più di 2 €/litro; per Aquavitamin San Benedetto si sale 2,75 e per le Linfe Vitasnella a circa 3 €/litro. Sant'Anna Beauty, infine, costa circa 6 €/litro.

◀ **Se chi fa sport** può aver davvero bisogno di integrare i sali e l'energia, questo non accade durante le normali attività quotidiane, nel lavoro o nel tempo libero. Le "funzioni" vantate spesso non sono dimostrate, e si rischia di buttare soldi inutilmente, infatti se pensiamo che il prezzo dell'acqua minerale è pari a circa 0,20-0,30 €/litro, per queste bevande si spende 10-30 volte di più.

	Ingredienti	Composizione nutrizionale per 100 ml		Prezzo (€/l)*
Aquavitamin San Benedetto BEAUTYyou, gusto frutti rossi 	Acqua minerale naturale 80%, zucchero, acidificante: acido citrico, correttore di acidità: sodio citrato, vitamine (C, PP, E, B6, H), estratto di thé verde 0,02% (contiene epigallocatechina gallato), aromi, stabilizzante: E1450, colorante: beta carotene.	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	25 0 0 6 6 0 0 0,05	2,75
Levissima, Anti-Oxidant al gusto di ribes nero 	Acqua minerale naturale Levissima, aromi naturali, acidificante: acido citrico, zinco solfato	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	1 0 0 0 0 0 0	1,82
Vitasnella, Linfa drenante con linfa di betulla 	Acqua minerale naturale Vitasnella, linfa di betulla (10%), acidificante: acido citrico, potassio fosfato, magnesio carbonato, aromi, niacina (vitamina B3), vitamina B6, vitamina B12, edulcorante: acesulfame K	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	0,4 0 0 0,1 0,1 0 0 0	3
Sant'Anna Beauty, kiwi+lime+menta 	Acqua minerale naturale Sant'Anna sorgente Rebruant, zucchero, collagene bovino idrolizzato (0,6%), succo di kiwi da concentrato (0,1%), acidificante: acido citrico, aromi naturali, estratto naturale di lime, zinco solfato, estratto naturale di menta	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	11 0 0 2,0 2,0 0 2,2 0	6
G active 	Acqua, zucchero, destrosio, acidificante (acido citrico), sali minerali (sodio cloruro, sodio citrato), aromi, regolatori di acidità (monopotassio fosfato, acido fosforico, ossido di magnesio), edulcorante (sucralosio), niacina, vitamina B6	Energia (kcal) Grassi di cui saturi Carboidrati di cui zuccheri Fibre Proteine Sale	17 0 0 4,0 4,0 0 0 0,13	2,16