

Acqua idrogenata: quali benefici?

Continuano ad arrivare alla nostra Associazione richieste di chiarimento in merito all'“acqua idrogenata”, commercializzata anche come “acqua biatomica” o come “acqua all'idrogeno nascente”. Il presente breve post per sfatare alcuni miti riguardanti quest'acqua, proposta in vari canali commerciali come un elisir di salute e benessere per chi la beve.

Quali sono i benefici per chi assume acqua idrogenata? Molti secondo i produttori di questi erogatori d'acqua, un'opinione condivisa anche da alcuni esponenti del fitness e dell'alimentazione, che propongono questa particolare acqua nei loro siti web elencandone le virtù e i benefici soprattutto per chi svolge attività fisica.

Un esempio è riportato nel seguente link: <https://www.my-personaltrainer.it/dafne/acqua-all-idrogeno> dove, tra le varie informazioni, si può leggere che:

Le molecole di H₂ disciolte nell'acqua idrogenata agiscono da potenti antiossidanti, andando a neutralizzare selettivamente i radicali liberi e partecipando ai meccanismi fisiologici “protettivi” per l'organismo. Queste proprietà si traducono in una serie di importanti benefici:

- effetto detox: grazie alla stimolazione della diuresi, l'acqua all'idrogeno nascente supporta la normale funzionalità renale e favorisce l'eliminazione dei residui metabolici e delle tossine accumulate nell'organismo. L'Hydrogen Water migliora, inoltre, il metabolismo contribuendo alla riduzione del peso corporeo ed alla normale circolazione sanguigna, aumentando la fluidità del sangue;*
- effetto anti-age: l'acqua all'idrogeno nascente mantiene idratata la pelle e ne perfeziona l'aspetto, intervenendo sui segni dell'invecchiamento cutaneo dall'interno. Al contempo, l'Hydrogen Water protegge tutte le cellule del corpo dagli effetti nocivi dello stress ossidativo;*
- favorisce le funzionalità digestive e l'assorbimento dei nutrienti: l'acqua all'idrogeno nascente aiuta a mantenere il corretto equilibrio della flora batterica fisiologica nell'ambiente intestinale;*
- migliora le prestazioni sportive: l'acqua all'idrogeno nascente riduce la produzione di acido lattico a livello muscolare e riduce il senso di affaticamento dopo l'allenamento e l'attività agonistica*

Come si produce l'acqua idrogenata?

Esistono dispositivi, simili ai tradizionali impianti per il trattamento dell'acqua da sopravello, che sfruttano il principio dell'elettrolisi per produrre idrogeno, analogo procedimento è realizzato con speciali borracce dotate di elettrodi e alimentate con batteria.

Alcune considerazioni in merito:

- la concentrazione dell'idrogeno disciolto nell'acqua così arricchita è di circa 1 mg/L (la concentrazione di saturazione a temperatura ambiente è di 1,6 mg/L), cioè estremamente modesta;
- le affermazioni salutistiche diffuse in rete provengono da chi produce e commercializza questi apparecchi;
- la maggior parte dei recenti studi scientifici è stata condotta da ricercatori giapponesi (questa tecnologia nasce in Giappone) per testare gli effetti dell'idrogeno gas sui ratti, mentre un numero minore di ricerche ha evidenziato effetti terapeutici e preventivi sull'organismo umano su differenti casi clinici; non esistono prove condotte sul soggetto sano che dimostrino gli effetti decantati e i vantaggi rispetto alla normale acqua potabile.



Ricordiamo che i **principali riferimenti legislativi** per le acque destinate al consumo umano sono il D.Lgs 31/2001, il DM 25/2012 e il DM 174/2004. In particolare il D.Lgs 31/2001 (Art.3 comma 1a) precisa che “la presente normativa non si applica alle acque minerali e medicinali riconosciute”; pertanto **un'acqua formulata con provate caratteristiche salutari, curative o preventive, non rientrerebbe nel contesto delle classiche acque potabili per il regolare uso quotidiano e gli impianti che la generano risulterebbero dispositivi medici.**

Inoltre ricordiamo che l'EFSA (European Food Safety Authority) ha emesso pareri positivi in merito alla fondatezza di due sole indicazioni sulla salute associate all'acqua: **idratazione e termoregolazione.**

Le promesse salutistiche fatte dai produttori di questi impianti appaiono sbilanciate sul piano emozionale, un approccio normalmente utilizzato da chi commercializza tecnologie non convenzionali di trattamento dell'acqua.

Quindi, in conclusione, è consigliabile o meno acquistare un dispositivo per produrre acqua idrogenata? Ognuno può ovviamente decidere di acquistare l'impianto che vuole e bere l'acqua che preferisce, ma deve farlo con cognizione di causa. E una scelta consapevole può essere fatta solo attraverso l'informazione.

Nell'epoca delle fake news uno dei principali obiettivi di AIAQ è quello di diffondere la cultura del trattamento dell'acqua, attraverso incontri di formazione e pubblicazioni, per i tecnici del settore che credono sia importante ed onesto capire il funzionamento e l'efficacia reale di ciò che è presente sul mercato.

Ci auguriamo che le informazioni riportate in questo breve articolo forniscano spunti di riflessione attraverso i quali ognuno (addetti ai lavori e non) possa fare la scelta giusta.

A cura di: **Dott. Giorgio TEMPORELLI**
Consulente Tecnico Aziendale e Divulgatore Scientifico
Esperto in igiene, normativa e tecnologie per il trattamento delle acque
Ordine Interprovinciale dei Chimici-Fisici della Liguria, Albo N.1313

Articolo estratto da AIAQ News n°12 marzo 2020

<http://www.acquadiqualita.it/it/archivio/aiq-news-marzo-2020.php>