

## Maniva l'acqua minerale più alcalina che fa bene alla salute

*Frutta e verdura fanno bene, è indiscutibile.*

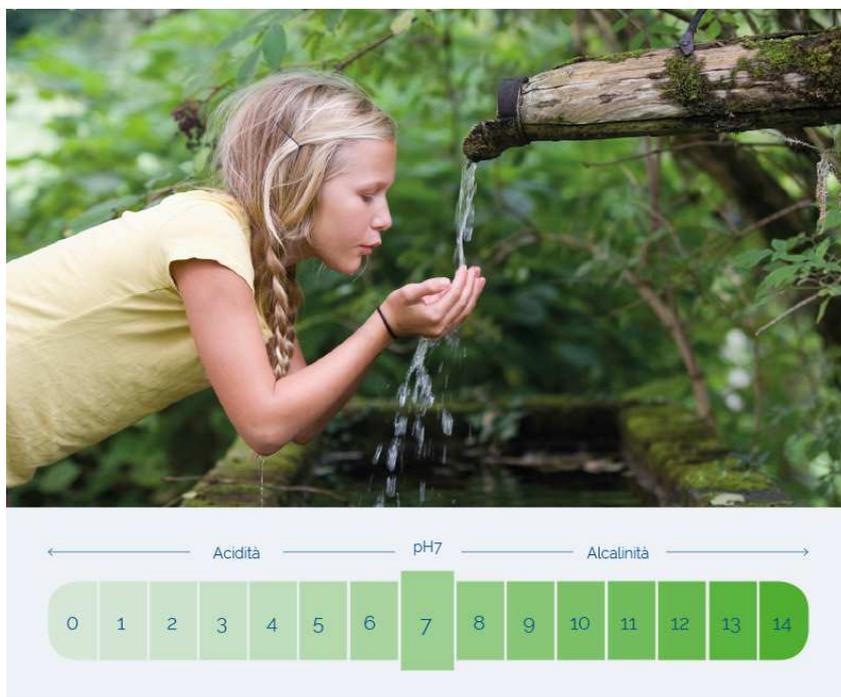
Questi alimenti, oltre alle varie proprietà nutrizionali, sono ricchi d'acqua e accomunati da un pH alcalino. Poiché l'apporto giornaliero ideale di acqua (1,5/2,0 litri a seconda dello stile di vita) non può essere soddisfatto solo dall'alimentazione, risulta molto importante bere acqua. Non tutte le acque però sono uguali. Nel corso della vita un uomo beve acqua in media 600 volte il proprio peso. Una scelta ponderata di quale acqua bere ha quindi la sua importanza!

Siamo abituati a informarci sul residuo fisso, sulla presenza di sali minerali, quella del sodio o del calcio ma quasi mai andiamo a cercare il valore del pH dell'acqua.

Il valore del pH dell'acqua ha almeno la stessa importanza e inoltre può variare molto da marca a marca.

Il pH è una scala di misura dell'acidità o dell'alcalinità (basicità) di una soluzione.

Da 0 a 7 ci troviamo in ambiente acido;  
da 7 a 14 in ambiente alcalino (o basico);  
se il pH è 7 siamo in una situazione di neutralità.



La tabella comparativa qui di seguito riportata mostra che Maniva ha pH8, il più alto tra le acque minerali più diffuse: un valido contributo al nostro benessere perché in grado di contribuire positivamente ad alcalinizzare il sangue e le urine contrastando l'insorgenza dell'acidosi metabolica indotta dallo stile di vita contemporaneo.

<b>Maniva</b>	<b>8.0</b>				
Levissima	7.9	San Benedetto	7.5	Ferrarelle	6.2
Vera	7.9	Boario	7.3	Sangemini	6.2
Fiuggi	7.6	Sant'Anna Vinadio	7.3	Lete	6.2
Vera S.Rosalia	7.6	San Bernardo	7.0	Lursia S.Barbara	6.2
Vitasnella	7.5	Eva	6.9	Lauretana	6.0
Guizza	7.5	Plose	6.6	Lilia Calcica	5.9
Rocchetta	7.5	Natia	6.5	Uliveto	5.8

Il collegamento tra pH, dieta equilibrata e benessere è il **metabolismo**, ovvero l'insieme dei processi attraverso i quali il nostro corpo riesce a utilizzare ciò che ingerisce per soddisfare i suoi bisogni vitali.

Per il buon funzionamento del nostro metabolismo è necessario che venga mantenuto l'equilibrio tra gli acidi e le basi. Non dobbiamo dimenticare che tutte le reazioni chimiche del nostro organismo avvengono in ambiente leggermente alcalino che corrisponde a un pH del sangue compreso tra 7,35 e 7,45

Pertanto favorire il mantenimento di quest'equilibrio significa evitare l'instaurarsi di un grado di alcalosi o acidosi metabolica e impedire che l'organismo ricorra a "**sistemi tampone**" con il prelievo di sali minerali dalle ossa per ristabilire il giusto equilibrio acido-base con la conseguenza di un indebolimento delle ossa e, nel tempo, aumentare il rischio di osteoporosi e di fratture ossee.<sup>1</sup>

Bere acqua minerale alcalina quindi può aiutare l'organismo a ristabilire il valore d'equilibrio del pH che la disordinata vita odierna mette a rischio riducendo il pericolo del ricorso al sistema d'emergenza che indebolisce l'osso.<sup>2</sup>

Inoltre, a seguito degli studi sulle proprietà delle acque alcaline, in presenza di uno stile di vita sano e di una dieta equilibrata, un'acqua alcalina come Maniva pH8 può contribuire positivamente a:

- alcalinizzare il sangue e le urine, contrastando l'insorgenza dell'acidosi metabolica indotta dallo stile di vita contemporaneo, contribuendo al nostro benessere;
- ridurre il rischio di osteoporosi e fratture ossee, specialmente nei soggetti anziani;
- migliorare la prevenzione dentale, aumentando i valori del pH salivare, contrastando così lo sviluppo di possibili lesioni cariose;
- ridurre il rischio di diabete di tipo 1 nei bambini, interferendo positivamente sulla composizione della microflora intestinale;
- produrre effetti ipoglicemizzanti in pazienti diabetici;
- agire favorevolmente sui prodotti acidi (radicali liberi, acido lattico, leggera acidosi metabolica) indotti dall'attività sportiva;
- idratare il corpo, aumentando il nostro benessere psico-fisico.

I testi tecnici presenti fanno riferimento alla guida Maniva a cura del Dott. **Alessandro Zanasi**, medico idrologo, Presidente Nazionale dell'Associazione "Risorsa Acqua", Membro effettivo della "International Water Academy" di Oslo e Direttore del Museo Nazionale delle Acque Minerali.

Tra le sue pubblicazioni: "Acque minerali in bottiglia per conoscerle meglio", "Uso ragionato delle acque minerali" e "Guida alle acque minerali italiane in bottiglia".

Per maggiori informazioni [www.maniva.it](http://www.maniva.it)

<sup>1</sup>. Rylanderr R. Journal Nutrition 2008;138:435s-437s

<sup>1</sup>. Lutz J. Am. J Clin Nutr 1984; 39:281-88 – Bohmer H. Osteoporos Int 2000; 11:938-43

<sup>2</sup>. Burchardt P. J. Nutr 2008; 138(9):1730