# UNO STUDIO

I SALI MINERALI VENGONO ASSUNTI DALL'UOMO ATTRAVERSO IL CIBO SOLIDO, NON ATTRAVERSO L'ACQUA MINERALE! Per investigare l'importanza dell'acqua potabile come fonte di sali minerali, il Prof. Dr. H. Heseker ha condotto nel contesto di uno studio sui consumi alimentari noto come ...

I SALI MINERALI VENGONO ASSUNTI DALL'UOMO ATTRAVERSO IL CIBO SOLIDO, NON ATTRAVERSO L'ACQUA MINERALE!

Per investigare l'importanza dell'acqua potabile come fonte di sali minerali, il Prof. Dr. H. Heseker ha condotto nell'ambito di uno studio sui consumi alimentari noto come tale 216 acque potabili tedesche e 234 acque minerali per i loro contenuti di calcio, magnesio e sodio. Ecco i risultati in dettaglio:

CALCIO: Il contenuto di calcio dell'acqua minerale è in media di 117,0 milligrammi per litro. La biodisponibilità del calcio dall'acqua potabile è in media del 35%. Ciò significa che per coprire il fabbisogno giornaliero di calcio di 1.000 milligrammi al giorno, una persona dovrebbe bere almeno 8,5 litri di acqua minerale - teoricamente. Se si calcola anche la biodisponibilità, la quantità di acqua richiesta è addirittura superiore a 20 litri. Per confronto: due fette di Emmentaler (=100g) già coprono il fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto.

MAGNESIO: Una situazione simile si presenta con il magnesio. Per coprire il fabbisogno giornaliero di magnesio di 400 milligrammi attraverso l'acqua, una persona dovrebbe bere da 10 a 19 litri di acqua minerale, poiché l'acqua minerale contiene in media solo 40 milligrammi di magnesio per litro.

"Il contenuto di minerali nell'acqua minerale quindi non ha alcuna importanza per il necessario equilibrio dei minerali negli esseri umani", così la conclusione dello studio.

L'acqua minerale in bottiglia rimane comunque la bevanda preferita dei tedeschi, perché molti hanno l'idea che i minerali dell'acqua minerale siano particolarmente "salutari". Per creare questa falsa concezione nelle menti dei consumatori, l'industria delle bevande paga milioni per scritte su autobus e tram, cartelloni pubblicitari, pubblicità alla radio, sui giornali, in televisione e molto altro. L'intensa campagna dei reparti marketing dell'industria ha effetto: i consumatori pagano circa 21 miliardi di euro all'anno per le bevande confezionate dell'industria!

Chi invece vuole trovare uno studio come quello del team scientifico del Prof. Heseker da Paderborn, dovrebbe già sapere da qualche parte della sua esistenza e possibilmente del titolo esatto, altrimenti è molto difficile da trovare. Il fatto che qualcuno stampi il "prezioso contenuto" di sali minerali sulle sue bottiglie d'acqua sugli autobus, nel migliore dei casi può migliorare il valore di resistenza aerodinamica dell'autobus, ma non la capacità del corpo umano di assorbire i minerali dall'acqua minerale.

Le scoperte scientifiche e le affermazioni come quelle dello studio del Prof. Dr. Heseker sono dal punto di vista dell'industria piuttosto dannose per il commercio. Lui e il suo team affermano chiaramente: "La fonte di sali minerali di gran lunga più importante nell'alimentazione umana sono gli alimenti solidi!"

It's good.
**to be truu.**