



## 16 OTTOBRE 2023: GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE DEDICATA ALL'ACQUA LE ATTIVITÀ DI ATS DELLA VAL PADANA

---

Il 16 ottobre si celebra la giornata mondiale dell'alimentazione dedicata, quest'anno, all'elemento fondamentale per la vita: l'acqua, prezioso bene comune.

Dall'irrigazione dei campi alla produzione alimentare industriale, dalla crescita delle piante alla nutrizione del bestiame, l'acqua è una risorsa vitale; per questo dobbiamo considerare attentamente come la utilizziamo nelle nostre pratiche agro-alimentari in un'ottica di sostenibilità.

Per ridurre lo spreco di plastica è da incentivare il consumo di acqua di rete erogata dagli acquedotti e dalle Case dell'acqua, la cui composizione minerale è in alcuni casi superiore a quella in bottiglia. Inoltre, l'acqua del rubinetto, oltre a controlli periodici degli enti gestori, è rigorosamente controllata dalla Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) di ATS della Val Padana attraverso un piano di campionamenti dell'acqua erogata dalle fontanelle pubbliche e dalle Case dell'acqua.

Il numero di controlli da effettuare in un anno viene calcolato, come da indicazioni nazionali, in base al volume di acqua erogato al giorno in ogni zona di approvvigionamento idrico. La programmazione annua per ATS Val Padana prevede 377 campionamenti per la provincia di Mantova e 580 campionamenti per la provincia di Cremona, per un totale di 957 campionamenti.

“L'acqua è essenziale per la nostra sopravvivenza – dichiara **Cristina Somenzi, Direttore del SIAN** -, infatti, il nostro organismo ne è composto, nell'adulto, per circa il 70%. È una componente dell'alimentazione purtroppo però spesso trascurata, ancorché fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo: dalle reazioni chimiche che avvengono nella cellula, al trasporto dei nutrienti, all'eliminazione delle scorie metaboliche ed alla regolazione della temperatura corporea”.

Il consumo di acque ricche di minerali può essere un'utile fonte per coprire i fabbisogni giornalieri di questi importanti micronutrienti. Ad esempio, il calcio presente nelle acque in quantità variabile a seconda delle aree geografiche di produzione, sia quelle in bottiglia sia del rubinetto, è in una forma altamente biodisponibile. Con un litro e mezzo-due di alcune acque ricche in calcio si può addirittura arrivare a coprire un terzo del fabbisogno del minerale. In ogni caso, è importante assumere circa 2 litri di acqua al giorno, da distribuire in tutta la giornata, comprendendo anche frutta, verdura e preparazioni come minestre e zuppe, che contribuiscono al raggiungimento del corretto stato di idratazione.

L'ATS della Val Padana è particolarmente attiva non solo nelle attività di controllo, ma anche in quelle con finalità educative nel contesto scolastico, per sensibilizzare le giovani generazioni rispetto alla necessità di assumere comportamenti e stili di vita virtuosi e consapevoli, sempre più in armonia con il concetto di sviluppo sostenibile e tutela dell'ambiente - in linea con gli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 - così da evitare lo spreco dell'acqua potabile e ridurre l'utilizzo della plastica usa e getta.

Nello specifico, nell'ambito del Programma di Promozione della Salute per le Scuole “La Salute a Scuola: progettare in Rete”, l'ATS propone due iniziative progettuali - nelle province di Cremona e Mantova - in



## Direzione Generale

Attività di comunicazione aziendale e relazioni esterne

collaborazione rispettivamente con Padania Acque (Gestore Unico del Servizio Idrico Integrato della Provincia di Cremona) e il Gruppo Tea (Gestore di servizi pubblici - acqua, ambiente, energia - nella Provincia di Mantova). Nel primo caso, si tratta di progetti dedicati agli alunni della scuola dell'Infanzia e Primaria, studiati appositamente per ciascuna fascia di età, per promuovere una più approfondita conoscenza della risorsa acqua e della sua gestione; nel mantovano, invece, il progetto ha come tema la sostenibilità dello stile di vita nella routine quotidiana e prevede, oltre a progetti scolastici per gli istituti di ogni ordine e grado, anche visite guidate (<https://costruirelasalute.ats-valpadana.it/>).

Infine, si sottolinea come, al di là del focus di quest'anno sull'acqua e allargando lo sguardo ai vari aspetti della prevenzione correlata all'alimentazione, l'ATS della Val Padana sia fortemente impegnata nella promozione delle buone pratiche per una corretta alimentazione per la popolazione generale e la ristorazione collettiva, attraverso diverse attività e servizi consultabili sul sito nelle aree tematiche dedicate: "Alimentazione" al seguente link <https://www.ats-valpadana.it/alimentazione> e "Promozione della salute" al link <https://www.ats-valpadana.it/promozione-della-salute>.