

a cura di Luigi Campanella



La giornata dell'acqua del recente 22 marzo, caduta in piena pandemia, mi ha fatto riflettere su un aspetto che non era al centro della giornata che quest'anno era invece dedicata ai cambiamenti climatici: mi riferisco al rapporto fra acqua ed epidemie. La mancanza di acqua ha riaperto in alcuni Paesi malattie che sembravano estinte: colera, tifo, epatite A e le malattie tropicali trascurate, come tracoma o parassitosi intestinale. La diarrea causa ogni anno di morte di quasi 300 mila bambini sotto i 5 anni di età. Sono i Paesi sottosviluppati, soprattutto nel continente africano, a pagare questo dazio, rendendo ancora più stringente la lotta che le Nazioni Unite attraverso l'obiettivo 6 dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, sta conducendo da tempo. Si tratta di un programma, rivolto alle persone e a tutto il nostro pianeta, che vuole assicurare entro 10 anni acqua e servizi igienici a chi non li ha. È una corsa contro il tempo che però risulta già in grave ritardo rispetto alle previsioni. La popolazione mondiale cresce e con essa, ovviamente, aumenta la domanda di acqua, accelerando l'esaurimento delle risorse naturali e i danni ambientali. Per rispondere a questo programma la prima azione da fare è un uso responsabile dell'acqua, da cui deriva la riduzione dell'emissione di gas serra e degli eventi meteo estremi, che, viceversa, rendono l'acqua una risorsa sempre più scarsa, imprevedibile ed inquinata. Le Nazioni Unite, nelle direttive per questo uso sostenibile, pongono al primo posto una sorta di economia circolare dell'acqua basata sul riciclo dell'acqua di scarto e sul riutilizzo di quella piovana e delle acque reflue, il cui primo impiego potrebbe avvenire in agricoltura, tenuto conto che l'irrigazione consuma il 70% dell'acqua consumata. A proposito di agricoltura un'ulteriore raccomandazione riguarda la modulazione delle colture rispetto al territorio, considerando la loro maggiore o minore richiesta

idrica in relazione alle disponibilità di acqua del territorio. Un ultimo punto che possiamo ancora collegare al momento drammatico che viviamo: ci viene raccomandato di lavarci ripetutamente le mani per combattere il coronavirus19: pensiamo che a più di 3 miliardi di persone (circa il 50% del totale) sulla nostra Terra questo è precluso, per mancanza di acqua e di sapone e pensiamo a quali rischi queste persone, cittadini della Terra, come noi, siano esposte!



Durante l'isolamento pandemico purtroppo il nostro sistema osseo e muscolare sta soffrendo per la mancanza di esposizione al sole e per il ridotto movimento. Nella pelle un derivato del colesterolo svolge la funzione di materia prima per la sintesi sotto l'azione della componente ultravioletta della luce solare della preziosa vitamina D. Purtroppo quello che avviene in altri casi, e cioè adottare diete opportune per supplire alle carenze, non vale per la vitamina D, di cui solo il 20% può essere fornito dalla dieta attraverso il consumo di pesci grassi (salmone, sgombro, aringa) e torli d'uovo. La vitamina D agisce da ormone e come tale regola anche il sistema immunitario: una ragione di più per non trascurarla ed, in caso di carenza, per ricorrere a farmaci o integratori. Spesso si parla di abuso, più che di uso di farmaci consigliando di supplirli con alimenti opportuni: è forse questo uno dei pochi casi in cui il ricorso al farmaco non è sostituibile con la dieta alimentare. Fondamentale ruolo della vitamina D è quello di trasferire alle ossa un minerale prezioso, il calcio, determinante per la loro resistenza alle fratture: ne serve di media di 1 g al giorno corrispondente, in relazione agli alimenti che lo contengono, a 4 bicchieri di latte, a 3 porzioni di parmigiano di 30 g l'una, a 4 vasetti di yogurt. C'è poi l'acqua minerale calcica che contiene circa 200 mg di calcio. Bisogna considerare, però, che alcool, sale da cucina e insaccati favoriscono la perdita di calcio attraverso le urine.