

Vehículo de salud

EL AGUA, ELEMENTO MÁS IMPORTANTE DEL CUERPO HUMANO, TIENE DISTINTAS PROPIEDADES SEGÚN SEA SU COMPOSICIÓN EN MINERALES

El agua es fuente de vida, tanto en nuestro planeta como en nuestro organismo, y, además, es el elemento más abundante en el ser humano: supone entre el 50% y el 60% de nuestro peso corporal total.

Las células más activas, como las de los músculos y las vísceras, tienen la mayor concentración de agua. Pero, pese a lo esencial que resulta para su funcionamiento, el cuerpo humano no puede almacenar agua y esto adquiere mucha importancia si tenemos en cuenta que cada día se pierden unos dos litros y medio de agua me-

dante orina (1.500 ml), heces (150 ml), sudor (350 ml) y respiración (400 ml). **Todo el agua que se elimina debe ser restituida para mantener el organismo bien hidratado.**

La toma de agua (y líquidos como caldos, infusiones y zumos) es el mejor modo de compensar las pérdidas que se producen en nuestro cuerpo cada día. También podemos hidratarnos a través del agua que contienen los alimentos. En verduras, hortalizas y frutas, más del 90% de su peso es agua. Si las incluimos en nuestra dieta en la cantidad aconsejada (5 frutas, verdu-

ras y hortalizas al día) ingerimos cerca de un litro de agua.

Nuestro organismo, cuando metaboliza los nutrientes de los alimentos, también genera agua (200-300 mililitros). Necesitamos, pues, tomar 1,5 litros al día de agua y otros líquidos (equivale a 6-8 vasos) para equilibrar las pérdidas de agua y mantener el nivel adecuado de hidratación. La cantidad de agua a beber aumenta cuando hace calor y hay mayores pérdidas de líquidos, como tras el ejercicio físico intenso, la diarrea, los vómitos y los episodios de fiebre.

TIPOS DE AGUA

Aguas minerales	Composición mineral (por litro)	Beneficios
BICARBONATADAS O ALCALINAS	Más de 600 mg de bicarbonatos	Estimula la digestión y neutraliza la acidez de estómago.
CÁLCICAS	Más de 150 mg de calcio	El calcio es el mineral más abundante del cuerpo humano. El del agua se aprovecha muy bien por parte del organismo y contribuye a la mineralización de huesos y dientes.
MAGNÉSICAS	Más de 50 mg de magnesio	Contribuyen a la mineralización de huesos y dientes, y pueden resultar ligeramente laxantes.
HIPOSÓDICAS O SÓDICAS	Hiposódicas: menos de 20 mg de sodio	Benefician a quienes sufren alteraciones renales, hipertensión o retención de líquidos y a los bebés y personas mayores. Depuran y eliminan el exceso de líquidos.
	Sódicas: más de 200 mg de sodio	No aconsejadas para niños, personas mayores, personas con problemas de riñón, de corazón o de retención de líquidos.
FLUORADAS	Más de 1 mg de fluoruros	Previenen la caries dental, pero están desaconsejadas para los más pequeños porque un consumo excesivo de este mineral mientras los dientes se están desarrollando puede causar fluorosis dental, que produce baja mineralización del esmalte y cambios en la apariencia de los dientes (estrías o manchas marrones en su superficie).
FERRUGINOSAS	Más de 1 mg de hierro	Contribuyen al aporte de hierro y, junto con una dieta adecuada, ayudan a prevenir la anemia.
CARBÓNICAS O CON GAS	Más de 250 mg de anhídrido carbónico (CO ₂) o gas libre	El contenido de gas puede ser natural o añadido. Estimulan el apetito, neutralizan la acidez y facilitan la digestión.
AGUAS DE MINERALIZACIÓN DÉBIL (HASTA 500 MG/L) O MUY DÉBIL (HASTA 50 MG/L)		Estimulan la diuresis, es decir, la producción de orina. Son las aguas más indicadas para la preparación de alimentos infantiles y para las dietas de control de sodio; hipertensión, problemas de corazón, cálculos e insuficiencia renales o retención de líquidos.

EL AGUA A LO LARGO DE LA VIDA

Infancia: se recomiendan las aguas de débil o muy débil mineralización para no sobrecargar la función de los riñones (aún inmaduros). Comparados con los adultos, los niños necesitan consumir más líquidos porque la proporción de superficie de piel por peso corporal es más grande (sudan más), su cuerpo tiene mayor temperatura cuando hacen ejercicio y no siempre piden agua cuando tienen sed.

Juventud y edad adulta: si la persona está sana puede consumir cualquier tipo de agua sin gas o con gas.

Embarazo: se necesita beber más agua; dos tercios del peso de una mujer al final del embarazo son agua.

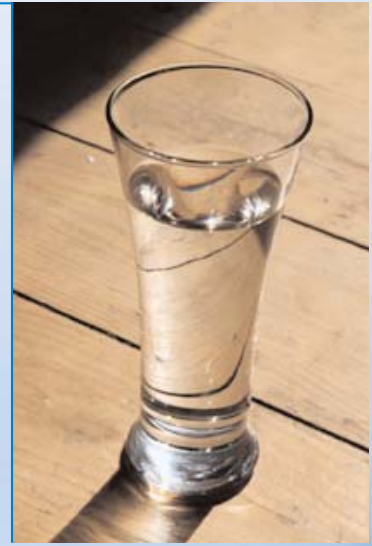
Lactancia: la mujer que da pecho debe beber suficientes líquidos (2 litros/día) para compensar el agua que utiliza al producir la leche.

Menopausia: a quien muestra tendencia a retener líquidos se le recomiendan las aguas de mineralización débil e hiposódicas.

Tercera edad: en las personas mayores, la capacidad de los riñones de filtrar y eliminar sustancias de desecho de es la mitad que la de una joven. Con el paso de los años edad, el cuerpo de los adultos tiene menos masa muscular y agua corporal, y se altera el mecanismo de la sed (las personas mayores

no sienten sed ni cuando su cuerpo está deshidratado). Por ello, es fundamental que tomen 6 u 8 vasos de agua y otros líquidos al día (infusiones, caldos, zumos).

Deporte: si el organismo está bien hidratado, el rendimiento físico (velocidad, resistencia) no se verá afectado y hay menos riesgo de hipertermia (temperatura corporal elevada). Se aconseja beber líquidos (bebidas isotónicas o agua de mineralización débil) media hora antes de la prueba, durante la misma y al acabar el ejercicio.



No todas son iguales

El agua es un 'vehículo' que transporta sales minerales; sus diversos tipos se clasifican según los minerales que contenga y su concentración. Ello depende del recorrido subterráneo que realiza el agua antes de brotar al exterior, en el que arrastra y disuelve minerales en cantidades variables. Se han catalogado varios tipos de agua con diferentes propiedades, dependiendo de su composición mineral, que, además de hidratarlo, contribuyen a depurar nuestro organismo, a mineralizar nuestros huesos y dientes, a prevenir la caries y las infecciones de orina, a mejorar el estado de nuestra piel...

En función de su composición mineral y grado de mineralización (su contenido total en minerales), las aguas pueden ser **de mineralización fuerte** (más de 1.500 mg de residuo seco, de minerales por litro), **débil** (hasta 500 mg/l) o **muy débil** (hasta 50 mg/l), y poseen distintas propiedades beneficiosas para la salud. En algunos casos, el agua puede ser una fuente excelente de minerales y nos ayuda a cubrir las ingestas recomendadas de estos nutrientes y evitar así deficiencias. ◀