

Agua: ¿embotellada, con sabores o del grifo?

El mercado ofrece una gran variedad de posibilidades que no compiten con los beneficios del agua de grifo

El valor del agua es incalculable. El ser humano la necesita para hidratarse, especialmente cuando el calor aprieta. Salvo en contadas excepciones -deshidratación, ancianos frágiles o ciertas enfermedades-, el mecanismo de la sed nos avisa cuando tenemos que beber.

En este sentido, la Universidad de Harvard apuntó en 2005 (en una publicación denominada "HealthBeat") que

beber más agua de lo que dictamina la sed no aporta beneficios. Incluso se ha asociado a determinados riesgos que, aunque son poco frecuentes, inclinan la balanza en contra del famoso mensaje: "Hay que beber 8 vasos de agua". Desde entonces, otras publicaciones han corroborado esta postura y señalan que no existen problemas reales de deshidratación en la población general (sana) que tiene acceso a agua potable.

Desde hace unos años, la llegada del verano se acompaña de una muy trabajada publicidad que trata de convencer sobre la conveniencia de hidratarse con un agua de sabor afrutado. Sin embargo, ¿es verdad que ayuda a evitar problemas de deshidratación? ¿Es mejor que consumir agua del grifo? A continuación, se desvelan algunas claves sobre el agua.



¿Embotellada o del grifo?

En España, salvo algún caso esporádico y excepcional, no hay que temer por la calidad del agua para el abastecimiento urbano. Lo defiende el experto José Manuel Murillo, ingeniero de minas del Instituto Geológico y Minero de España (IGME).

Desde un punto de vista científico y sanitario, hay pocas pruebas que hagan inclinar la balanza a favor del agua embotellada. Si bien hay personas que prefieren su sabor, conviene ser consciente de que es mucho más cara que la del grifo y de que su impacto medioambiental durante la extracción, envasado, transporte y posterior eliminación del producto es muchísimo mayor. Se necesitan 1,39 litros de agua potable para producir un litro de agua embotellada, según datos de la International Bottled Water Association.

Con sabor: azúcar o edulcorante

Todas las aguas con sabor tienen aromas (responsables de su sabor característico) y se clasifican en dos tipos: la que llevan azúcar y las que lo sustituyen por edulcorantes sin calorías. Las primeras incluyen unos 8 gramos de azúcar por cada 100 ml. La proporción no es comparable a la de un refresco, pero sí a la de una bebida isotónica deportiva.

A continuación, se detalla la cantidad aproximada de azúcar en un refresco, en un agua con sabor y en una bebida deportiva.



- └ 100 ml de refresco (bebida de cola)= 10,5 gramos de azúcar
- └ 100 ml de agua con sabor (azucarada)= entre 8 y 8,5 gramos de azúcar
- └ 100 ml de bebida isotónica= entre 6 y 8 gramos de azúcar

Incluso una bebida deportiva puede tener menos azúcar que estas bebidas con sabor. El consumo de estas últimas solo se recomienda durante ejercicios intensos y superiores a una hora. Ingerirlas fuera de un evento deportivo puede promover la ganancia de peso. El Departamento de Salud de Nueva York ha lanzado una campaña denominada "Las bebidas deportivas suenan saludables, pero los azúcares añadidos en la mayoría de ellas pueden favorecer la obesidad y la diabetes". Además, hace referencia a las aguas con sabor, publicitadas como saludables, pero que en opinión de esta entidad, contribuyen a la epidemia de obesidad tanto como los refrescos.

Por su parte, ingerir de forma frecuente aguas con edulcorantes, no significa que el riesgo de ganar peso desaparezca. A pesar de no tener calorías, su potente sabor dulce puede alterar los gustos o preferencias dietéticas cuando se consumen a menudo. Diversos autores consideran que acostumbrar al paladar a sabores tan dulces puede traducirse en un menor consumo de alimentos saludables, como las frutas o las hortalizas (ya de por sí bajo), porque su sabor no es tan intenso. De modo que no es

igual de sano beber agua del grifo que tomar este tipo de preparaciones, aunque no tengan calorías.

Mejor sin azúcar

Uno de los argumentos esgrimidos a favor de las aguas con sabores es que su peculiar sabor incrementa el consumo de agua y por lo tanto, mejora la hidratación. Sin embargo, tal y como se ha señalado con anterioridad, en la actualidad, la población no necesita aumentar el consumo de agua puesto que no existen problemas reales de deshidratación.

En todo caso, hay personas que no son capaces de beber agua porque durante muchos años, han ingerido refrescos azucarados y su paladar se ha acostumbrado. En ese caso, estas aguas con sabor, pero sin azúcar, suponen una buena elección. Eso sí, siempre como mera transición al consumo habitual de agua.

Por último, conviene recordar que los niveles de obesidad aumentan año a año, provocando un descenso en la esperanza y en la calidad de vida. El consumo habitual de bebidas azucaradas contribuye, sin lugar a dudas, a incrementar el riesgo de engordar con el paso de los años, por lo que conviene revisar las etiquetas de este tipo de agua con sabores en busca de la palabra "azúcar".

+ www.consumer.es