

El agua de la vida

Beber, almacenar, eliminar y volver a beber. Hábitos correctos, verdades y falsas creencias en torno a este elemento líquido.

Por **Mayka Sánchez**. Ilustración de **Gabi Beltrán**

Este es el año del agua, según los diferentes acontecimientos sociales y científicos de estos meses. Este líquido elemento es esencial para el funcionamiento de los seres vivos. En el caso de los humanos, su importancia es capital, ya que el adulto, en función de su condición física, edad, sexo, estilo de vida y clima, tiene como promedio un 65% de agua en su cuerpo. Las células más activas, como las de los músculos y las vísceras, poseen la concentración hídrica más alta. En el caso de la piel, el agua supone dos tercios de ella y contribuye a que tenga una apariencia más firme y joven.

El volumen de agua corporal es superior en los niños y va disminuyendo con la edad. Si aumenta el contenido graso, como sucede en el sobrepeso y la obesidad, la fracción acuosa del tejido adiposo desciende.

Siempre necesitamos agua, pero cada día, y sin darnos cuenta, eliminamos mucha. El organismo humano apenas tiene capacidad de almacenarla y cada día se pierden en torno a litro y medio por la orina, 150 mililitros por las heces, 350 mililitros por la transpiración o sudor y 400 por la respiración, como advierte el doctor Jesús Román Martínez, secretario general del Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) y presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

Con el aumento de la temperatura am-

biental se sufren mayores pérdidas de líquidos, así como en situaciones de ejercicio intenso, diarrea, quemaduras, vómitos y fiebre. En estos casos es especialmente delicado el aporte hídrico.

"En torno al 20%-30% del agua incorporada al organismo procede de los alimentos sólidos, y el 78%-80%, de consumir agua y otros líquidos. Aunque estas cifras son variables según los hábitos alimentarios, la edad,

el sexo o el estado general, la Organización Mundial de la Salud recomienda consumir en total entre dos y tres litros diarios. Cuando el balance entre las pérdidas y la ingesta de agua es negativo, aparece le deshidratación", explica el doctor Martínez.

Con tan sólo una pérdida del 1% del agua corporal en un adulto sano se dispara el mecanismo de la sed. Está clínicamente demostrado que una reducción del 2% disminuye el rendimiento físico y la función mental. La

Verdades

1. El agua es la bebida por excelencia para la hidratación corporal.
2. Carece de contenido calórico, por lo que no engorda.
3. Un adulto debe reponer cada día el equivalente a sus pérdidas de agua por sudor y excreciones.
4. Se aconseja una ingesta diaria de unos dos litros entre el agua bebida y la contenida en los alimentos.
5. El agua es fundamental para mantener la termorregulación corporal.
6. El agua favorece el transporte de nutrientes y elimina toxinas a través de la sudoración y el sistema excretor.
7. La piel se hidrata y nutre desde dentro mediante una dieta adecuada.
8. El agua ayuda a preservar el buen estado de articulaciones, mucosas y piel.
9. Las aguas minerales aportan el valor añadido que proporcionan sus oligoelementos.
10. El agua mineral, al contrario que la del grifo, posee valor nutritivo por su rico aporte en minerales (calcio, magnesio, flúor).
11. No hay dos aguas minerales iguales: su composición depende del manantial de origen.
12. Favorece la digestión y previene el estreñimiento.
13. Mantiene el buen funcionamiento de los riñones.

deshidratación, en relación a su grado de severidad, aumenta el ritmo cardiaco y obliga al corazón a bombear más sangre al resto de los tejidos, además de aparecer dificultades para el mantenimiento de la presión arterial. Un 4% de pérdida es ya un claro factor de riesgo vital, y la falta del 10%-15% del agua corporal total puede causar la muerte.

La sed es el mecanismo natural para compensar la necesidad de hidratación, si bien hay grupos de población especialmente vulnerables por tener alterados esos mecanismos, como los ancianos, y por presentar mayores necesidades de agua, como los lactantes.

Según este experto, el agua mineral actual tiene su origen en la importante tradición balnearia que se desarrolló en Europa durante todo el siglo XIX y principios del XX. Se ensalzaba y valoraba el efecto terapéutico de las aguas mineromedicinales, que empiezan a comercializarse primero en las farmacias y después, en la década de los cincuenta y gracias a su plena aceptación, en las tiendas de alimentación.

"La llamada cultura del agua", dice, "ha avivado la oferta de los restaurantes, y las cartas de aguas son un reflejo más del interés del consumidor por apreciar los diferentes matices de este producto tan apreciado y saludable".

El agua dulce bebible procede de dos

Mentiras

1. Hay ciertas aguas minerales que ayudan a adelgazar.
2. Beber abundante agua en las comidas engorda.
3. Beber agua fría adelgaza más que si es caliente.
4. Para evitar sudar y tener mucha sed en verano, lo mejor es beber poca agua.
5. Sólo cuando el organismo necesita agua se desencadena el mecanismo de la sed.
6. Cualquier bebida fresca hidrata igual que el agua.
7. Las aguas minerales no aportan ninguna ventaja sobre el agua del grifo.
8. El agua alimenta.
9. Aunque haga demasiado calor, no hay que beber agua si no se siente sed.
10. En las clásicas diarreas de verano, cualquier tipo de agua es buena para reponer electrolitos (sodio, potasio).
11. Se puede sobrevivir sin agua más de 72 horas.

grandes fuentes: las aguas superficiales (ríos, lagos, embalses) y las subterráneas (almacenadas en acuíferos, que pueden surgir en forma de manantiales o ser captadas mediante pozos desde la superficie. Casi ningún agua superficial por sí misma es potable. Por lo que debe ser sometida al proceso de potabilización, una de las medidas de salud pública más importantes de toda la historia de la humanidad.

El agua mineral, que es sometida a los más estrictos controles de calidad y seguridad alimentarias, llega al consumidor en su pureza original. España es un país con una gran riqueza de aguas subterráneas que cuenta con numerosos y diferentes tipos de manantiales. Cada marca de agua mineral embotellada tiene un sabor peculiar por su diferente composición en virtud del lugar de procedencia. Así, las hay carbonatadas (con gas natural o añadido), no carbonatadas (sin gas) y con diferentes proporciones de electrolitos: calcio, magnesio, sodio, flúor...

"Al contener estos elementos, pueden ser específicamente beneficiosas, por ejemplo, para la mineralización de los huesos, como las aguas cálcicas y magnésicas; para problemas renales y de retención de líquidos, como las hiposódicas y sódicas; para la prevención de la caries dental, como las fluoradas, y para facilitar la digestión, como las carbónicas", asegura el doctor Martínez. ●

EL PAÍS SEMANAL