

# Mitos y leyendas sobre el agua



OURENSE, CAPITAL TERMAL

Luis Rodríguez Míguez

El agua, compuesto esencial para la supervivencia del ser humano, ha sido y es objeto de múltiples mitos, leyendas urbanas y afirmaciones que, en la mayoría de los casos, tienen poco que ver con la realidad.

¿Las más populares? Que adelgaza, que es mejor la envasada que la del grifo o que es necesario beber dos litros al día.

¿Beber agua adelgaza? El agua (sea del grifo o embotellada) tiene cero calorías, por lo que ni engorda ni adelgaza. A no ser que sólo se beba agua y se deje de comer, entonces sí se pierde, pero se acaba muriendo de hambre. No parece una buena opción.

"Se engorda o adelgaza si el balance calórico diario es positivo o negativo, es decir, si ingieres más calorías que las que gastas engordas y al revés, si ingieres menos calorías que las que gastas adelgazas". Por lo tanto, si lo que se busca es perder peso, aguachinarte no es la respuesta.

¿El agua mineral es mejor que la del grifo? En España esta afirmación no tiene fundamento, porque el agua de los abastecimientos es potable y de calidad. "Lo de tomar aguas envasadas o premium es una moda potenciada por el propio sector".

La organización de consumidores (OCU) asegura que en nuestro país el agua corriente "se puede beber con tranquilidad, aunque hay zonas en las que puede ser más dura, (con demasiada cal) menos pura o con un sabor más desagradable".

El agua mineral embotellada de algunas marcas comerciales "no aporta nada de nada y no tiene ningún interés para la salud".

¿La calidad del agua mineral depende del precio? No siempre. La calidad no está relacionada con el precio. La OCU elaboró en 2010 un informe sobre 32 aguas minerales naturales que confirmaba que todas eran de calidad, sin embargo, la diferencia de precios según las marcas variaba hasta en 68 céntimos por litro. Además, a la hora de elegir hay que tener en cuenta qué uso

se le quiere dar (agua de mesa, preparación de biberones, problemas digestivos) porque no todas tienen las mismas propiedades.

¿Las botellas de agua pueden reutilizarse? Se pueden rellenar un par de veces en el mismo día, como mucho, teniendo cuidado de no exponerlas al sol ni al calor. Desde la OCU alertan de que, con el tiempo "algunos componentes del envase de plástico pueden migrar al agua". No supone un riesgo inmediato, pero no es saludable. Si se quiere tener agua fresca en la nevera mejor optar por las botellas o jarras de cristal.

¿Hay que beber dos litros de agua al

embotellada: mineral natural (agua subterránea, pura en origen, de composición mineral constante), de manantial (agua subterránea, pura en origen, de composición mineral variable) y potable preparada (agua que se ha tratado para hacerla potable).

En principio se puede considerar que el agua no es tóxica. Sin embargo, beber demasiada agua podría causar un desequilibrio electrolítico en el cuerpo conocido como "intoxicación de agua".

Hay quien piensa que no tomar agua en las comidas ayuda a que los alimentos nos engorden menos. Esto es totalmente falso, ya que la comida tiene en sí misma



Botellas de agua en un local comercial de la ciudad. // Iñaki Osorio

día? Se debe beber la cantidad de agua que pida el organismo para calmar la sed. El cuerpo humano dispone de mecanismos hormonales muy precisos para saber el agua extra que necesita a lo largo del día. Elimina los excesos a través del sudor y la orina, y cuando los niveles disminuyen, la sed nos empuja a beber más.

Obviamente en condiciones calurosas o de alta sudoración se necesita incrementar la cantidad de líquido para evitar la deshidratación. Los que beben mucha agua lo único que consiguen es orinar mucho más, una orina muy clara llena de agua sobrante, que no limpia los riñones sino que los hace trabajar en exceso.

¿Todas las aguas envasadas son minerales? En el mercado hay tres tipos de agua

agua dentro de sus componentes, al igual que nuestro cuerpo segrega sustancias líquidas para digerir los alimentos y que los nutrientes pasen a nuestro organismo a través de la sangre. Lo que sí es cierto que si se bebe mucha agua durante la comida se tiene una digestión más pesada, y más si se bebe agua como ayuda para tragar el alimento en vez de masticarlo bien y ensalivarlo correctamente para que se digiera antes y mejor.

No es cierto que el agua elimine grasas y por lo tanto ayude a adelgazar. Lo que es cierto es que el agua ayuda a depurar el organismo y precipita la eliminación de toxinas, pero en ningún caso reduce los niveles de grasa ni de los alimentos que se ingieren. De nada sirve atiborrarse de agua

con la esperanza de disminuir los niveles de grasas.

Potomanía. Inclínación irresistible a la bebida de agua; manía o compulsión por beber agua. Esto se hace compulsivamente, sin tener sed y la persona experimenta una sensación de placer al consumirla. Se pueden llegar a beber 8-10 y hasta 15 litros de agua diarios, dependiendo la gravedad del caso.

Sus consecuencias pueden ser dramáticas y fatales debido a que si el consumo diario de líquidos supera los cuatro litros el cuerpo humano, usando sus riñones, no podrá procesarlos, dando origen concreto al óbito (fallecimiento) por intoxicación con agua o hiperhidratación (Water intoxication en inglés), que se ve agravada si ese consumo se realiza en un corto intervalo de tiempo.

Se sabe que el ser humano puede eliminar a través del riñón de 10 a 14 mililitros de agua por minuto (600-840 ml/hora), por lo tanto, no se debería superar ese límite.

Una buena forma de calcular cuánto líquido debemos beber es aportar un litro de agua por cada 1000 kcal que se consumen. Si hablamos de una media de consumo de 2000 kcal/día, ahí obtenemos los famosos "dos litros diarios".

Si estamos expuestos al calor este valor debe aumentar junto con la temperatura y la transpiración.

En el caso de practicar algún deporte, el aporte de líquido es diferente y requiere ser tratado en profundidad.

Entre los mitos más comunes que circulan sobre el agua, figura el de beber ocho vasos de agua al día. No hay ninguna evidencia científica de que esto beneficie a la salud.

¿Beber mucha agua ayuda a eliminar toxinas? Todo lo contrario: beber mucha agua dificulta a los riñones su trabajo de filtrar la sangre.

¿Beber mucha agua ayuda a tener una piel más sana? Los estudios demuestran que beber medio litro de agua ayuda a la sangre a fluir por la piel, pero esto no significa que tenga efectos cosméticos.

¿Beber mucha agua ayuda a perder peso? Beber agua es bueno para los que están a dieta porque mantienen la boca llena con cero calorías, nada más.

¿Es fácil deshidratarse durante una sesión de ejercicios? Deshidratarse significa que una persona pierda el 2% de su peso. Es bueno beber líquido un par de horas antes de realizar ejercicio, pero no es necesario hacerlo durante el ejercicio.