

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## BÁSICA EN LA SALUD HUMANA



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

**E**l agua es un elemento indispensable para la vida, nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua, siendo los niños el grupo de edad con mayor porcentaje de agua.

En general, se recomienda un consumo de unos 30 mililitros de agua por kilogramo de peso al día. No obstante, estas necesidades pueden variar en función de la edad, de la actividad física, de la presencia de fiebre, vómitos o diarrea. El agua no aporta calorías, tampoco macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas), sin embargo es una fuente interesante de calcio en nuestra dieta, sobre todo en aguas con alta dureza. Así como de otros minerales en función del tipo de agua que consumamos, manantial o mineralomedicinales, destacando el sodio y el flúor.

La variación de las necesidades de agua en los niños es muy importante, por ejemplo en el primer año de vida se debe beber más de medio litro al día, lo que equivale a más de 100 mililitros por kilogramo de peso y día. En los adolescentes, las necesidades se estiman entorno a 1,8 a 2,6 litros. En la mujer también es de gran importancia su consumo,

**El consumo de agua es indispensable para la vida. Hay que beber entre seis y ocho vasos al día**

jugando un papel fundamental en el embarazo, favoreciendo su adecuado desarrollo, o durante la lactancia, preservando la cantidad y calidad de la leche materna. También es importante en la menopausia; ya que se requiere mayor hidratación. Además, en esta edad la presencia de osteoporosis es muy frecuente, por ello las aguas con presencia de flúor, calcio, fósforo y magnesio actúan sobre los huesos y ayudan a prevenir esta enfermedad.

En resumen, la presencia de agua en nuestra dieta es indispensable, como recomendación hay que consumir entre 6 y 8 vasos de agua al día.

# AGUA QUE TE QUIERO AGUA

# C

**ANA SANTIAGO**

ristal. La percepción generalizada es que este es el material más limpio y adecuado para contener alimentos. Permite un buen lavado y a buena temperatura, separa su contenido de olores externos y guarda bien, por lo tanto, su sabor.

Y a la hora de consumir agua, este envase –cuando nos empeñamos en reciclarlo una y otra vez para llenar la mis-

ma botella de agua de la fuente o grifo e ir al gimnasio, al parque o en el trabajo o biblioteca– es también el más adecuado.

La propia industria introduce en el etiquetado de las botellas de plástico para el agua la indicación de no reutilizarlas. Los recipientes de este material para agua fueron pensados, diseñados y fabricados con la idea de un solo uso. Está demostrado científicamente que los recipientes a base de policarbonato que contienen el aditivo BPA o Bisfenol A pueden liberarlo sobre el conteni-

do; pero en el caso del agua en realidad es bajísima su presencia e insignificante para la salud. El problema y el mayor riesgo para la salud, en cuanto a la reutilización de las botellas de plástico, es microbiológico.

El deterioro por el uso diario de la botella puede provocar la rotura física del plástico con rayazos, grietas o quiebras en el material que es poroso. Su resistencia está pensada para un solo uso y estas zonas afectadas por el empleo excesivo son un buen nido de bacterias.

## EN CASA

### DEL GRIFO, MINERAL O CON FILTROS

El agua del grifo es potable y no reviste ninguna contraindicación para la salud. Es más barata y tiene todas las garantías. Otra cosa es su sabor, algo que también depende de zonas. La embotellada, la mineral, también es recomendable y también la colocación de filtros que influye sobre todo en olor y sabor. El envase de plástico es un gran problema medioambiental, que no provocan las demás variedades. Al final, todo es una opción personal. Y, siempre, lo recomendable beber y beber.