

## EL AGUA

El agua es el mayor componente de todos los seres vivos. Representa desde el 63% del peso del hombre y hasta el 95% del peso en las algas.

El agua proporciona a la materia viva su fluidez permitiendo y favoreciendo los intercambios químicos y hasta los movimientos en la célula. Sirve para el transporte de sales, sustancias orgánicas y gases en disolución.

La proporción de agua en los alimentos es muy variable. Va desde un 10-20% en cereales, 60-75% en carnes, 80-90% en frutas y hortalizas frescas y 90-95% en setas.

## FUNCIONES DEL AGUA EN EL ORGANISMO

1. Función disolvente de las sustancias.
2. Función de transporte en los intercambios de materiales dentro del organismo y en la eliminación de productos de desecho.
3. Función estructural de las células.
4. Función amortiguadora, por ejemplo, para evitar el roce de los huesos mediante las bolsas del líquido sinovial.
5. Función termoreguladora: mediante el sudor eliminamos agua .

## NECESIDADES DE AGUA

El organismo pierde alrededor de 2 litros de agua por día. Esta pérdida se debe compensar con un aporte externo equivalente:

- agua de beber (aproximadamente 1000-1500 ml)
- alimentos (1000 ml. aproximadamente)
- agua metabólica, que proviene de la combustión de nutrientes (puede proporcionar alrededor de 300 ml).

## AGUAS EMBOTELLADAS

Existen tres clases:

### 1. Aguas de manantial:

Son aguas no tratadas, potables por naturaleza, embotelladas "tal como salen del suelo" y controladas por sanidad.

### 2. Aguas de mesa:

Son tratadas de la misma forma que las aguas del grifo. El único requisito es el de potabilidad. Pueden ser insípidas, gaseosas o gasificadas.

### 3. Aguas minerales:

Deben estar reconocidas como favorables para la salud. Su explotación debe estar controlada y autorizada por el Ministerio de Sanidad. Son aguas bacteriológicamente sanas y de composición constante. No tienen por qué responder a todas las obligaciones de potabilidad habituales de las aguas de bebida, ya que, a menudo, algunas están muy cargadas de determinados minerales.

- A. Aguas poco mineralizadas: Font Vella; Fuente del Val (Mondariz); Lanjarón.
- B. Aguas medianamente mineralizadas: Cardó; Fuensanta; Solares.
- C. Aguas muy mineralizadas: Fontenova; Cabreiroa; Sosas; Vichy Catalán.

## ETIQUETADO

Las etiquetas son un gran aliado del consumidor. Leer las etiquetas con conocimiento nos puede llevar a consumir mejor y según nuestras preferencias o necesidades, incluido el tipo de agua que nos es más apropiado.

### AGUA MINERAL:

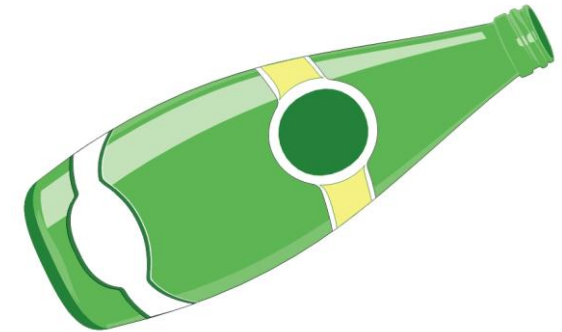
- POCO MINERALIZADA
- MEDIANAMENTE MINERALIZADA
- MUY MINERALIZADA

## COMPOSICIÓN DE AGUAS EMBOTELLADAS

Hace tiempo, algunas aguas minero-medicinales se vendían en las boticas como un remedio más.

Su contenido en minerales viene dado por el **residuo seco a 110°C**. Este es un dato que debería estar indicado en todas las etiquetas.

En cuanto al contenido químico, la clasificación se hace en función del compuesto químico predominante. Así tenemos aguas acidulas, alcalinas, litínicas, fluoradas, carbonatadas, ferruginosas, ...



## ACCIONES BENEFICIOSAS

Cada tipo de agua puede tener un efecto beneficioso debido a algún mineral de su composición. Por ejemplo las aguas ferruginosas pueden ser beneficiosas para la anemia, las aguas ricas en litio para la depresión, etc.

Una de las más saludables es el agua **bicarbonatada**:

- es fácilmente absorbida por el intestino.
- también es fácilmente eliminable por orina, piel y respiración.
- puede contrarrestar la acidez gástrica excesiva.
- puede favorecer la función hepática, en determinados casos.
- favorece la eliminación del ácido úrico.
- las aguas bicarbonatadas de tipo cálcico poseen mayor poder diurético y movilizador del ácido úrico. Por lo general presentan un sabor más agradable.
- es difícil encontrar un agua con un solo tipo de compuesto predominante, las más abundantes son las aguas bicarbonatadas mixtas.

**CUADRO COMPARATIVO DE ALGUNOS TIPOS DE AGUAS COMERCIALIZADAS CON LA COMPOSICIÓN APROXIMADA QUE FIGURA EN SU ETIQUETA**

	Resid. (mg/l)	CO <sub>3</sub> H <sup>-</sup> (mg/l)	Cl <sup>-</sup> (mg/l)	Ca <sup>+</sup> (mg/l)	Na <sup>+</sup> (mg/l)
Vichy Catalá		2013	631.2		1125
Cabreiroá	292	280	6.6	7.6	91.1
Solares	489	251.9	148.9	72.9	89.3
Sousas	475.7	236		4.7	81.9
Fontecelta	285	199.6	24.6	19.6	74.3
Mondariz	189.7	163.4	17.9	9.2	50.5
FontVella	192	153	10.9	40.9	13.1
Fontdor	108	62.2	4.6	24	8.3
Solán de cabras	259	277.8	7.6	60.1	5.1
Bezolla	27	10.2	0.4	2.7	2.3
Carrizal	116	104	3	27	1

Aguas de A Coruña*	100	14.3	14	10	
--------------------	-----	------	----	----	--

\* Datos aproximados amablemente cedidos por el servicio de abastecimiento de aguas de A Coruña (1997).

**ALGUNAS AGUAS RECOMENDABLES**

**TENSIÓN ARTERIAL BAJA** (convienen aguas ricas en sodio): Vichy Catalá; Cabreiroá con gas; Solares...

**TENSIÓN ARTERIAL ALTA** (convienen aguas con poco sodio): Carrizal; Bezolla; Solán de Cabras...

**ÁCIDO ÚRICO ALTO** (convienen aguas bicarbonatadas): Cabreiroá; Solán de Cabras; Sousas...

**OSTEOPOROSIS** (convienen aguas ricas en calcio): Solares; Solán de Cabras...

**ACIDEZ DE ESTÓMAGO:** Fontvella; Cabreiroá...

**MUCHAS VECES MÁS IMPORTANTE QUE EL TIPO DE AGUA ES LA CANTIDAD.**

**AGUAS DE A CORUÑA:**

Es una de las aguas más blandas de España (poco residuo seco). No produce incrustaciones en tuberías, típicas en muchas ciudades.

Se parece relativamente a un agua de montaña ligera (como Font Vella) en cuanto a que es ligera, poco mineralizada.

El residuo está en torno a 100 mg. por cada cien mililitros, el cloro 14.3 mg, el calcio 14 mg, y el sodio alrededor de 10 mg.



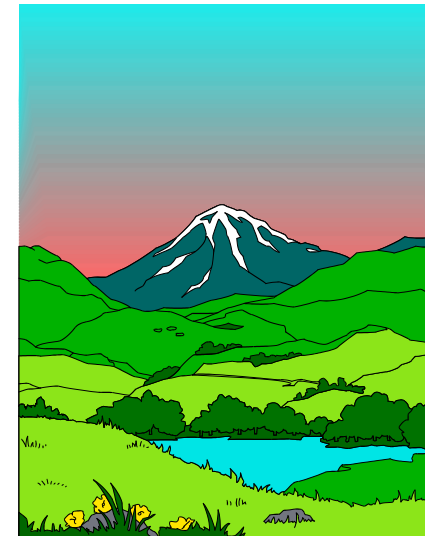
**NOTA:**

**EL AGUA DEL GRIFO (PROVENIENTE DE UNA ESTACIÓN DEPURADORA CONTROLADA) SIEMPRE ES MUCHO MÁS SEGURA QUE EL AGUA NO DEPURADA.**

**AUTORES:**

Luisa H. Hofmann (DUE)  
Pablo Vidal-Ríos (Médico)  
©Dr. Vidal-Ríos 1998-2013

**EL AGUA**



**Dr. P. Vidal-Ríos**

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD  
15006 A Coruña

Tif.: 981-152221

Email: [doctorvidalrios@gmail.com](mailto:doctorvidalrios@gmail.com)

<http://www.doctorvidalrios.com>