

Artículo 1018

Título: Agua y alimentos: Fuentes de salud o de enfermedad?
Autor: Jordi Lluís Huguet.
Dirección: Centre de Documentació de l'Aigua, Rector Triadó 13, 08014 Barcelona.
Dirección e: jhuguet@auladelaigua.org
Fecha: Publicado en Naturcat Informa nº 1, 2.005



La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que más de la mitad de las enfermedades degenerativas son debidas a nuestra alimentación. Lo que comemos tiene una influencia más que reconocida en nuestra salud. Pero quizás ponemos poca atención a que cerca del 80% de nuestra ingesta diaria está formada por agua. ¿Tendrá algo que ver entonces la calidad del agua que bebemos y la que empleamos para cocinar con nuestra salud?

Parece obvia la respuesta afirmativa y en cambio poco se habla del agua. En este sentido parte de la población procura el cuidado de su salud cargando agua envasada. Muchos establecimientos vinculados al entorno de la alimentación sana la ofrecen lógicamente a sus clientes. ¿Se puede hacer algo más?

Pues francamente sí.

da se emplea el ozono -que no apreciamos al paladar- en vez del cloro del agua del grifo. Pero el alto poder oxidante de estas sustancias empleadas para matar posibles gérmenes, también nos oxida a nosotros por dentro. De poco sirve entonces seguir las recomendaciones médicas de tomar antioxidantes, antirradicales libres...

Además, las aguas envasadas aunque legalmente aptas para el consumo humano, pueden llevar distintos grados de contaminantes permitidos, lo que implica que no siempre sean las más saludables.

Actualmente hay una opción inteligente que consiste en depurar el agua de red en nuestro propio domicilio. Algunas de las tecnologías empleadas (como la ósmosis inversa o la depuración al vapor) dan agua de una gran calidad, presentando el uso de estos sistemas, otras ventajas adicionales.



domésticos -tipo cafetera- que se enchufan en la cocina y se trasladan donde convenga.

Estos equipos se basan en evaporar el agua de una jarra, dejando atrás todos los contaminantes que pudiera llevar. Posteriormente este vapor se enfría de nuevo, obteniendo así un agua purísima que se deposita en una segunda jarra para su consumo. Es una imitación del ciclo hidrológico natural, donde el sol calienta el agua del mar evaporándola, formando nubes que posteriormente devolverán a la tierra el agua limpia. Tiene tres características interesantes a resaltar:

- Como tecnología, es la más eficaz en la eliminación de contaminantes.
- Estos equipos son pequeños electrodomésticos que no precisan de instalación.
- Su mantenimiento se limita a retirar por el usuario, el residuo que queda después de la evaporación.

Afortunadamente estos equipos, muy conocidos en otros países y hasta ahora prácticamente olvidados en España, empiezan a encontrarse cada vez más en establecimientos de productos naturales o bien dietéticas.

Así pues, hoy, tenemos a nuestro alcance la posibilidad de disfrutar de un agua de la mejor calidad en nuestros hogares, respetando el medio ambiente, sin cargar pesos y, lo que es mejor, a un bajo coste económico a medio plazo. Con ello favorecemos en gran medida nuestra salud, ya que además de poner atención a nuestros alimentos, recibiremos también los beneficios de disfrutar de un agua pura.



Jordi Lluís Huget
Farmacéutico especialista en aguas
Dtor. Técnico de: **AGUAPUR**



Un comentario previo. Si tenemos agua de calidad, es mejor aprovecharla para cocinar que para beber. En el agua existen básicamente dos tipos de contaminación, la microbiológica y la química. Hervir el agua serviría para eliminar gérmenes, pero ya no los hay si partimos de agua de red convenientemente clorada. En cambio la contaminación química aumenta por concentración y en algunos casos al calentarla a 100° C puede ser más peligrosa que antes.

Por otra parte, el agua envasada es obviamente potable, lo cual no significa en todos los casos que sea de mejor calidad que el agua de red. Habitualmente tiene mejor sabor, dado que como agente bioci-

Evitan el alto coste ecológico que significa el consumo de aguas envasadas, representa un ahorro respecto a las mismas - estos equipos suelen amortizarse en poco tiempo- y por último, aumentan nuestra calidad de vida al no tener que transportar kilos de peso y almacenarlas.

Los sistemas de filtración eficaces como la ósmosis inversa, no han llegado al público a través de herboristerías o dietéticas, dado que estos equipos precisan de técnicos para su instalación y para hacer un mantenimiento anual de los filtros. Esto no sucede con la tecnología de la depuración al vapor ya que se presenta como pequeños electro-