

Artículo 1023

Título: La comida “BIO” pero con el agua,
¿¿¿un “LÍO”???

Autor: Jordi Lluís Huguet.

Dirección: Centre de Documentació de l'Aigua, Rector
Triadó 13, 08014 Barcelona.

Dirección e: jhuguet@auladelaigua.org

Fecha: Publicado en el Boletín de la Asociación de
Estudios Geobiológicos GEA nº Mayo 2006.

La comida “BIO” pero con el agua, ¿¿¿un “LÍO”???

Jordi Lluís Huguet

Farmacéutico, jhuguet@auladelaiqua.org

Mientras que es evidente una cultura hacia los alimentos en el sentido que queremos asegurarnos su calidad, no parece existir un equivalente en relación al agua. Una gran parte de la población preocupada en comer alimentos biológicos se contenta bebiendo agua envasada pensando que esto ya es suficiente. Después lavamos y cocinamos los alimentos sin preocuparnos lo suficiente de la calidad del agua con la que lo hacemos.

Olvidamos quizá lo más importante: más del 80% de lo que ingerimos diariamente es agua. Y el agua, como disolvente universal, es el gran transmisor de los contaminantes que hoy tenemos en nuestro planeta. Ya durante el proceso de elaboración, el agua es fundamental para conseguir la pureza de nuestros alimentos.

Los especialistas que conocen bien los contaminantes del agua, suelen decir: “Si dispones de poca agua de calidad, úsala antes para cocinar que para beber”. Y se dice para romper con la errónea creencia popular que el agua, una vez hervida, ya es buena.

La contaminación microbiológica del agua sí que desaparece habitualmente al hervirla, pero es una tarea innecesaria, porque ya no hay microbios peligrosos en el agua clorada que llega a nuestros hogares. En cambio, la contaminación química que lleva se concentrará todavía más cuando la hervimos, y además algunos contaminantes pueden aumentar su toxicidad a 100° C.

Referente al consumo de agua envasada, hay un criterio unánimemente aceptado por todos los estudios ecológicos en el sentido de desaconsejarla a causa del gran impacto medioambiental que comporta su obtención: el uso de envases de plástico y el agotamiento de los acuíferos son algunos de los argumentos que se dan. Pero a pesar de todo esto, gracias a la publicidad, casi todo el mundo cree que esta agua es la más saludable que se puede encontrar, y esto es más que discutible.

En primer lugar, ningún agua envasada obtendría en estos momentos un certificado como el de los alimentos biológicos. Pues la propia legislación obliga a que cualquier agua que tenga que transportarse debe tener una cantidad mínima de un agente biocida (que impida la vida) para preservarla de una posible contaminación bacteriológica. El cloro -que se pone en las plantas potabilizadoras que suministran a nuestros municipios- hace que el agua tenga un cierto mal gusto, por eso en plantas envasadoras se usa el ozono, que no se aprecia (no tiene sabor) y es igual o más oxidante que el cloro (esta capacidad oxidante es la que mata posibles microbios, pero al mismo tiempo nos quema por dentro).

Después, las recomendaciones sobre salud nos aconsejarán que consumamos productos antioxidantes.... y nos tomamos oxidantes bebiendo agua embotellada.

En segundo lugar, creemos erróneamente que el agua envasada es más pura, es decir, tiene menos contaminantes que la del grifo. A menudo no es así, y se da el caso de muchas situaciones que en realidad es al revés. Esto si, no

notaremos el sabor a cloro, puesto que no lo hay, y el ozono no se nota. Hoy día es perfectamente legal envasar agua del grifo, eliminarle el cloro y poner ozono (aguas tratadas).

En tercer lugar, a pesar que sea muy comercial resaltar en las etiquetas que se trata de agua “minero medicinal natural”, esto hace vender muchas botellas y garrafas, la verdad es que estas palabras tienen poco que ver con el hecho de ayudar a conseguir un estado de buena salud tal como se pretende insinuar.

Respecto a la palabra “natural”, después de dos siglos vertiendo contaminantes a la atmósfera, a menudo no queda ni rastro. En este contexto, lo natural no es siempre equivalente ni sinónimo de salud. En estas aguas la consideración de medicinales, haciendo alusiones a “Reales Decretos” frecuentemente del siglo pasado, es poco afortunada. Por lo menos las que encontramos habitualmente en las estanterías de los supermercados, que pueden llevar meses envasadas en recipientes plásticos.

Por último y hablando de minerales, por supuesto que el ser humano precisa de sales minerales para vivir, pero el agua no suele aportar ni el cinco por ciento de las que necesitamos, si no es bebiendo varias docenas de litros al día.

Éste es uno de los habituales malentendidos sobre el agua. Los minerales nos los aportan esencialmente los alimentos. En general poco importa que un agua contenga 25 veces más minerales que otra, al fin y al cabo son cantidades totalmente irrelevantes para nuestra nutrición.

Hoy día, lógicamente nos preocupados por escoger alimentos saludables. Pero si somos razonables, aún más deberíamos lavar y cocinar los alimentos con agua pura y beber agua de más calidad.

La explicación de este aparente olvido de la importancia del agua puede entenderse, en parte, por la enorme concentración de poder que existe en el control del agua en el mundo, y más concretamente en el sector de las aguas envasadas. Entre unas pocas empresas se reparte la mayoría de las marcas y todas están perfectamente de acuerdo en asegurarnos la calidad del agua “minero-medicinal”. Como el consumidor percibe coherencia, a diferencia del sector de los alimentos, donde se reciben otras señales de alarma, el mensaje entra directamente en el cerebro y no nos cuestionamos nada más.

Afortunadamente, cada vez más se introducen en las casas sistemas domésticos para depurar el agua del grifo con diferentes tecnologías. A pesar que también hay grandes inversiones publicitarias un poco engañosas de estos sistemas, algunos dan un agua de calidad muy superior a la que esta envasada y generalmente a precios bastante razonables. Si escogemos con buen criterio y según nuestras necesidades, con estos sistemas podremos obtener agua de mucha calidad, no tendremos que cargar pesados envases, podremos ahorrarnos un dinero y hasta contribuiremos a no ensuciar más nuestro planeta.

Jordi Lluís Huguet
Farmaceutico, jhuguet@auladelaiqua.org