

EL AGUA, FUENTE DE VIDA



Al igual que el aire, el agua representa un elemento esencial para vivir. El 60% de un adulto es agua, y nuestra sangre está compuesta en un 79% por agua, que permite el transporte de nutrientes, vitaminas, minerales y oligoelementos hacia las células. Además, realiza otras funciones como:

- **Facilitar la digestión**
- **Ayudar a sentirnos mejor física y cognitivamente**
- **Saciar la sed**
- **Ayudar a luchar contra el estreñimiento**

¿Qué cantidad de agua debemos beber diariamente?

Diariamente perdemos 3 litros de agua. En una dieta variada y equilibrada los alimentos nos permiten reemplazar 0,9 L. Nuestro cuerpo produce 0,33 L. Por lo tanto la cantidad que debemos reemplazar el agua necesario es de 1,5-2 litros de agua. Si no bebemos suficiente agua podemos sufrir deshidratación y sentir sus efectos, especialmente en el rendimiento de nuestro cerebro, que está formado en un 83% por agua.

Los bebés y los ancianos sufren un riesgo de deshidratación mayor, en el caso de los bebés porque al nacer el contenido total corporal de agua es de un 75%, por lo que es vital su consumo de forma continuada. Y en el caso de los ancianos, al envejecer el contenido de agua del cuerpo disminuye hasta un 15 %, por lo que la buena hidratación cobra más importancia si cabe.