

El 60% de nuestro cuerpo es agua. De esto se infiere que es un insumo imprescindible para que todos los organismos funcionen. El agua forma el 85% de la sangre, el 90% del cerebro, el 13 % de la piel y casi el 70% de los músculos.



No menos importante es su presencia en la circulación, ya que facilita el transporte de nutrientes o desechos en la sangre; en la excreción, ya que disuelve los desechos de la sangre y de esa forma se los elimina fácilmente por los órganos excretores y en la fecundación, ya que las células sexuales se unen en presencia del agua.

Los pulmones, órgano vinculado a la respiración, para poder funcionar deben estar permanentemente húmedos. Nuestras lágrimas, compuestas de agua, permiten lubricar y limpiar nuestros ojos. El agua también forma parte de nuestra saliva: al humedecer la lengua nos permite distinguir los diferentes sabores.

MAS Y MAS FUNCIONES



El agua es también un excelente “moderador de la temperatura”, tanto del ambiente en general como dentro de los organismos. Cuando hace mucho calor, transpiramos. Pero lo que no sabemos es que transpirar es un mecanismo de refrigeración que se produce a nivel de la piel, que nos permite mantener regulada la temperatura corporal.

El agua es también la prescripción efectiva para el mejoramiento integral de la salud, la prevención de enfermedades y para contrarrestar el dolor y no tiene efectos adversos.

MANTENER EL EQUILIBRIO



En forma diaria, nuestro cuerpo elimina entre 1,2 y 1,4 litros de agua a través de la orina, entre 100 y 200 mililitros a través de las heces, entre 300 y 900 mililitros a través de la respiración y la misma cantidad a través de la transpiración. Sumando todo, la pérdida fisiológica

diaria de nuestro organismo es de entre 2,3 y 2,5 litros, lo cual equivale aproximadamente al 4% del peso corporal de un adulto. Por eso es muy importante ingerir alrededor de dos litros diarios de agua.

NINGUN LIQUIDO LA IGUALA

El agua no tiene competencia. No es lo mismo que tomar café, ya que la cafeína estimula los riñones y causa una pérdida mayor de agua que la ingerida, lo cual agota las reservas de energía de las células cerebrales. El alcohol deshidrata el cerebro causando la disminución

del funcionamiento de las endorfinas. Tampoco el agua se equipara a la leche, ya que si bien la leche es un alimento esencial, fuente de calcio y proteínas, no debería ser reemplazante del agua que el cuerpo necesita.

EL ORIGEN DEL AGUA QUE TOMAMOS

Entre el 20% y el 30% del agua que incorporamos a nuestro organismo a diario proviene de los alimentos sólidos, mientras que el restante 80% se incorpora a nuestro cuerpo en forma líquida, mediante el consumo de agua y otras bebidas.

Los alimentos tienen contenidos en agua muy variables: las hortalizas pueden contener un 90% de líquido, mientras que los aceites carecen completamente de agua. Otra fuente de entrada de agua a nuestro organismo es el “agua metabólica”, que se genera cuando el cuerpo metaboliza los nutrientes de los alimentos.



TODAS LAS CÉLULAS DEL CUERPO HUMANO ESTÁN FORMADAS CON AGUA, EN MAYOR O MENOR GRADO, Y **NO PODEMOS PASAR MÁS DE 48 HORAS SIN BEBERLA.**