

Agua, agua por todas partes... ¿pero está bebiendo la cantidad suficiente?

Boletín Mensual Abril de 2013



¿Ha notado que actualmente puede encontrar agua disponible en casi todas partes? Esto incluye gimnasios, restaurantes de comida rápida y muchas oficinas. Algunas tiendas incluso ofrecen una botella de agua a los clientes, ni bien entran.

¿Por qué? La gente se da cuenta de la importancia del agua para todos nosotros. Una tienda ofrece agua como cortesía - ¡y como una forma de energizarlo y reactivarlo para hacer compras!

¿Qué hace el agua por usted?

El agua es esencial para sentirse bien y mantenerse saludable. Estar hidratado - tener suficiente agua en su cuerpo - ayuda a regular la energía y la temperatura corporal. Ayuda a que sus órganos funcionen correctamente. Elimina los residuos de su sistema, mantiene su apetito bajo control y ayuda a controlar el peso corporal.

Cuando se está deshidratado, es normal sentirse mal. Algunos síntomas de la deshidratación incluyen mareos, fatiga, sequedad de boca y sed excesiva. ¿Sabía que puede vivir durante seis semanas sin comida, pero solo unos pocos días sin agua?¹

Las gaseosas no son tan buenas como el agua

Puede amar las gaseosas, pero no cometa el error de pensar que es lo mismo que tomar la vieja y conocida H₂O. Algunas teorías actuales dicen que ciertas gaseosas pueden hacerle aumentar de peso.²

Además, las gaseosas suelen contener cafeína - que también se encuentra en el café y el chocolate. La cafeína deshidrata. De modo que las gaseosas no funcionan como el agua cuando se trata de mantener su salud.

¿Cuánta agua se necesita?

No hay una respuesta que se pueda aplicar a todos los casos. Depende de su peso, edad, salud, los medicamentos que toma, la cantidad de ejercicio y el clima donde vive. Como pauta general, muchos expertos coinciden en que se debe comenzar con unos ocho vasos de 8 onzas al día.³

Si desea obtener consejos sobre sus necesidades de agua, consulte a su médico o nutricionista. También hay calculadoras en línea que pueden ayudarle a estimar la cantidad de agua que necesita dado su peso, estilo de vida y entorno. Usted puede incluso hacer su propio experimento al ver cómo se siente con más o menos agua en el sistema.

Inicie un hábito saludable bebiendo mucha agua. ¡Eso hará que se sienta mejor!

¹www.intellihealth.com

²www.webmd.com

³www.mayoclinic.com