



Javier del Sol, gerente de Aquona en Palencia; el concejal Facundo Pelayo; Jesús García del Valle, director de Concesiones de Aquona; el ponente, Daniel de Luis; el alcalde, y el director comercial de El Norte, Domingo Rodríguez. :: FOTOS DE ANTONIO QUINTERO

Doctor de Luis: «Debemos beber dos litros de agua al día, son ocho vasos»

El especialista en Nutrición pronunció una conferencia ayer en el Foro del Agua de El Norte de Castilla

:: ASUN GARCÍA

PALENCIA. ¿Cuánta agua debemos consumir? «Cada día, el equivalente a nuestro peso multiplicado por 35 mililitros». Es la respuesta que dio ayer un especialista, el jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, Daniel de Luis. Sí, el doctor lo puso más fácil. El consumo adecuado son dos litros al día o, más fácil aún, ocho vasos de agua.

Daniel de Luis, que es también el director del Centro de Investigación, endocrinología y Nutrición de la Facultad de Medicina de la UVA, expuso esta pauta en la conferencia que pronunció ayer en la Casa Junco, bajo el título 'Importancia del agua en la salud'. Su intervención se enmarca en el Foro del Agua, organizado por El Norte de Castilla,

con el patrocinio de Aquona, la empresa concesionaria del servicio de agua en la ciudad.

Los dos litros de agua al día que debe consumir una persona adulta —se recomienda algo más en los niños— es el equivalente al agua que el cuerpo humano pierde. «Perdemos agua continuamente», indicó el especialista. Y se hace mediante la orina, a través de la piel (en la transpiración se pierde alrededor de medio litro), incluso al hablar, a través del aliento, y también por las heces.

Reponer el agua que se pierde es tan importante como que «es vital». Y esto no es una frase hecha, es que más de la mitad del organismo humano es agua, en concreto el 60%, y en los niños, hasta el 80-90%.

El agua tiene especial importancia para determinados órganos, como es el sistema nervioso central, y sir-

ve, entre otras funciones, para regular la temperatura del cuerpo, mantener la tensión arterial, humedecer los ojos, mantener los minerales en el organismo, además de ser un medio de transporte para eliminar residuos mediante la orina, según expuso Daniel de Luis.

El agua, además, evita la deshidratación, que produce síntomas como la sed, pero que puede ir más allá y causar trastornos psíquicos, sequedad en la piel o los labios, temperatura elevada, a medida que la

«Es necesario reponer agua que se pierde por la orina, la piel, al hablar y en la heces»

deshidratación se agrava, y hasta la muerte. Un ejemplo es el escaso plazo de supervivencia que tendría un ser humano sin aporte de agua y sometido a elevadas temperaturas. En concreto, en un desierto a 50 grados centígrados, una persona solo viviría entre dos y cinco días.

El investigador llamó la atención sobre el consumo de agua por parte de personas de los denominados grupos de riesgos, como son los niños, en especial los lactantes, que, curiosamente, consumen 150 mililitros por kilo; los ancianos, las embarazadas, y los deportistas.

En este sentido, De Luis subrayó un mensaje: «El primer síntoma de que el organismo necesita agua es la sed, así que siempre que se sienta sed, hay que beber agua».

Porque este líquido vital desempeña funciones como convertir los alimentos en energía, al permitir que sean absorbidos por el organismo, o contribuye al buen funcionamiento de los huesos, porque, pese a su apariencia, una cuarta parte de la masa ósea es agua. Y, «un dato importante», advirtió el doctor: mientras que se destaca el consumo de leche o derivados lácteos para prevenir la osteoporosis, resulta que «una cuarta parte del calcio que se necesita lo obtenemos del agua», indicó en su conferencia Daniel de Luis. Por ello, recomendó a quienes compran agua embotellada que consulten la etiqueta para conocer el contenido en calcio.

Precisamente, en su ponencia, el

«Una cuarta parte del calcio que se necesita, se obtiene al beber agua»

conferenciante hizo una exposición sobre los diferentes tipos de agua, desde el agua potable, el agua embotellada de mesa, las aguas minero-medicinales y las aguas con gas.

Económica y de calidad

En cuanto al agua potable, el que llega por el grifo a los consumidores en los países occidentales, Daniel de Luis afirmó que en este país «es uno de los alimentos más regulados. Podemos consumirlo tranquilamente». El especialista se remitió a la intervención previa del director de Concesiones de Aquona, Jesús García del Valle, para reafirmar que el agua que llega a los consumidores de Palencia se somete a un tratamiento físico-químico y bacteriológico para que sea perfectamente apta para el consumo, «y lo más importante del tratamiento es la desinfección, que desde 1970 es obligatorio hacerla con cloro». En el caso de Palencia, además de una