



HA IDO GANANDO TERRENO EN HOGARES Y EMPRESAS

Agua purificada: opción con menos cloro y sedimentos, mejor sabor y cada vez más valorada

Aunque beber agua potable es seguro en Chile, muchas personas la prefieren purificada debido a la dureza; o, simplemente, porque perciben un sabor distinto al filtrarla.

En nuestro país, el agua potable debe cumplir con más de 40 parámetros de calidad. Sin embargo, como sus características dependen de cada punto de extracción, su sabor puede ser distinto en cada ciudad. Y es que el agua potable producida a partir de fuentes subterráneas, como sucede en parte importante de la zona centro-norte, contiene más sales minerales (principalmente de calcio) que la hacen más "dura".

Por eso, aunque beber del grifo es totalmente seguro, en muchos hogares y empresas prefieren consumir agua purificada. "En el mercado encontramos diversas alternativas, como aguas minerales o purificadas, cada una con características específicas", explica María Cristina Escobar, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Concepción.

Según la nutricionista, una de las ventajas más valoradas del agua purificada es su sabor. "Al eliminar el cloro y otros

sedimentos, el agua purificada resulta más agradable al paladar, lo que favorece un mayor consumo, especialmente en personas que no tienen el hábito de hidratarse regularmente", comenta.

Adicionalmente, desde el punto de vista nutricional, el agua purificada puede ser beneficiosa para personas con ciertas patologías. "Su bajo contenido de sales y minerales la convierte en una opción segura para quienes padecen litiasis renal, hipertensión o enfermedades renales crónicas, ya que no sobrecarga las funciones excretoras del organismo", sostiene María Cristina Escobar.

A diferencia de algunas aguas embotelladas, como las altamente mineralizadas o alcalinas, el agua purificada suele tener un pH neutro y un perfil mineral más estable. "Esto evita interferencias con la absorción de ciertos micronutrientes y contribuye al equilibrio ácido-base, lo que es especialmente relevante en personas con trastornos



FREEMAN

digestivos o bajo tratamiento farmacológico prolongado", añade la especialista de la UNAB.

HIDRATACIÓN CONSTANTE

La deshidratación no solo afecta el funcionamiento de los distintos órganos, también puede impactar en el estado de alerta y el desempeño de las actividades cotidianas. "Cuando estamos bien hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y este se mantiene alerta. Por el contrario, la deshidratación perjudica la

El agua purificada suele tener un pH neutro y un perfil mineral más estable, lo que evita interferencias con la absorción de ciertos micronutrientes.

capacidad de concentración y la memoria a corto plazo", señala Leonila Valenzuela, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas (UDLA).

Por lo anterior, médicos, nutricionistas y entrenadores deportivos recomiendan consumir unos dos litros de agua al día, cuando menos, ajustando la cantidad de acuerdo con la

edad, el tipo de alimentación y el nivel de actividad física.

La sed es una señal tardía de deshidratación. "Para el momento en que surge esa necesidad urgente de ingerir líquidos, el organismo ya ha perdido una cantidad significativa, lo que puede afectar funciones esenciales como la concentración, la digestión y la regulación de la temperatura corporal", explica Javier Gutiérrez, académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la UDLA en Concepción.

En el ámbito deportivo, la hidratación es clave para el rendimiento. De hecho, no beber suficiente agua puede llevar a un atleta a experimentar fatiga temprana, calambres, menor resistencia e, incluso, golpes de calor.

"Lo más preocupante es que estos síntomas suelen atribuirse a otros factores, cuando en realidad el problema es tan simple como no haber ingerido suficiente líquido en el momento adecuado", argumenta Gutiérrez.

De ahí que no baste con beber agua antes y después de hacer ejercicio. Además, cada organismo es diferente, por lo que requiere una estrategia personalizada. No obstante, algo es seguro: mantener una ingesta constante y equilibrada es fundamental, y para ello deben considerarse elementos como la intensidad del esfuerzo, la sudoración y el tipo de alimentación.

"No se trata de fijar una cantidad exacta de litros por día, sino de aprender a reconocer las necesidades del cuerpo y responder adecuadamente. Un buen indicador es el color de la orina: si es demasiado oscura, es posible que haya deshidratación. También es importante prestar atención a señales como dolor de cabeza, fatiga, mareos o calambres, ya que son signos tempranos de una deficiencia de líquidos", señala el académico de la UDLA, sede Concepción.