

Beneficios del agua potable para el cuerpo

¿Qué beneficios tiene el agua para la salud?



El agua le ayuda a adelgazar

El agua potable beneficia al cuerpo de varias maneras. Por ejemplo: al beber agua fría el metabolismo aumenta lo que podría ayudar a la pérdida de peso ya que el cuerpo tiene que gastar más energía para aumentar la temperatura después de beber agua fría. **Esto significa que usted quema más calorías.** Además, en un estudio, las mujeres jóvenes con sobrepeso recibieron instrucciones de beber aproximadamente 2 tazas de agua fría media hora antes del desayuno, el almuerzo y la cena durante ocho semanas. Al final del estudio, las mujeres experimentaron pérdida de peso, un menor índice de masa corporal y mejores puntuaciones de composición corporal. El agua también es un gran sustituto de bebidas con alto contenido de azúcar y calorías, como los refrescos y jugos.

Mejora los niveles de energía

El agua combate la fatiga

La [deshidratación](#) leve tiene efectos negativos en el estado de ánimo y los niveles de energía.

Alrededor de dos tercios del cuerpo humano se compone de agua, por lo que la deshidratación afecta la mayoría de las funciones del cuerpo. En los estudios, la deshidratación se ha asociado con un aumento de la **fatiga**, la ira y la confusión, así como con los problemas del estado de ánimo y la disminución del vigor. Debe estar bien hidratado para que sus células funcionen correctamente. El agua potable también ayuda a mantener un ritmo cardíaco y presión arterial saludables.

Necesita estar bien hidratado (a) para producir **linfa**, un importante líquido corporal y componente del sistema inmunitario. Todos los sistemas del cuerpo funcionan mejor en un entorno rico en agua. Beba agua constantemente durante todo el día para evitar la deshidratación. Si espera hasta que se sienta sediento, probablemente ya esté deshidratado. Pruebe un poco de agua con limón si el agua corriente no le atrae.

Lea también: [8 consejos para combatir la fatiga y tener más energía](#)

Mejora el estado de ánimo

Se sabe que la deshidratación contribuye al **estrés**. La fatiga, la ira, el estado de ánimo negativo y los problemas cognitivos aumentan cuando está deshidratado. Manténgase por delante del estrés y beba agua durante todo el día. Mantenga una botella de agua con usted en todo momento y beba algo cada media hora u hora durante el día. Es menos probable que se deshidrate y se sienta estresado. Recuerde, **no espere hasta que sienta sed**. La sed ocurre cuando ya está deshidratado.

Mejora la actividad física

La hidratación adecuada es una gran ayuda para los entrenamientos. El agua potable **lo ayuda a ejercitarse por más tiempo y evita los calambres musculares**. El agua ayuda a lubricar las articulaciones en el cuerpo. ¿No está seguro de cuánta agua necesita beber mientras hace ejercicio? Eso depende de una variedad de factores que incluyen su peso, la cantidad de sudor, su nivel de actividad y el clima. Sin embargo, **una buena regla general es que debe beber de 5 a 10 onzas de agua cada 15 a 20 minutos mientras hace ejercicio**. Beba de 2 a 2 1/2 tazas de agua cada 2 horas antes del ejercicio para asegurarse de que su ejercicio esté bien hidratado. Si suda mucho, puede ser una buena idea consumir agua que contenga electrolitos (sustancias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, como el sodio y el potasio). El agua de limón o agua infundida con otros sabores de frutas también es una buena opción para mantenerse hidratado.

Lea también: [El ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo](#)

Mejora la salud de la piel

Beber agua adecuada ayuda a rellenar las [células de la piel](#), lo que minimiza la aparición de líneas finas y arrugas para que luzca más joven. El agua también es compatible con la desintoxicación y ayuda a eliminar las toxinas e impurezas del cuerpo que embotan la piel. Manténgase bien hidratado para apoyar la buena circulación y el flujo sanguíneo, todo lo cual ayudará a que su piel brille. Si no le gusta el sabor del agua, agregue un poco de jugo de limón para que sea más apetecible. La vitamina C en los cítricos es un antioxidante que combate los radicales libres que dañan la piel y apoya el colágeno saludable, un componente principal en la piel. Además de beber suficiente agua, consuma frutas y verduras ricas en polifenoles y flavonoides para mejorar la salud de la piel. Se cree que beber abundante agua tibia y rica en vitamina C ayuda a desintoxicar, lo que ayudará a que su piel brille.

Mejora la digestión

El agua y la fibra trabajan juntas para mantenerte regular y [evitar el estreñimiento](#). El agua diluye los desechos y ayuda a eliminar las toxinas del tracto gastrointestinal. El agua y la fibra acumulan heces y las hacen más fáciles de pasar.

Manténgase hidratado (a) y asegúrese de obtener los líquidos adecuados todos los días para mantenerse regular. Si se deshidrata, las heces se volverán duras, secas y más difíciles de pasar. Exprima un poco de jugo de limón en agua pura para que sea más apetecible. Los alimentos y bebidas que contienen probióticos, como la kombucha, también son excelentes para la salud digestiva.

Uno de los efectos secundarios de consumir demasiado sodio o fibra sin suficiente agua es la hinchazón. **Beba más agua o beba té de menta para eliminar la hinchazón.** Tenga cuidado de tomar más líquidos si desarrolla diarrea. La deshidratación significativa y la pérdida de electrolitos importantes pueden ocurrir si hay diarrea, vómitos o ambos. La absorción de líquidos y nutrientes disminuye cuando se produce diarrea. Los casos severos de deshidratación pueden requerir la reposición de líquidos intravenosos.

Beneficia a los riñones

Cada vez más personas están desarrollando cálculos renales. **Mantenerse bien hidratado puede ayudar a prevenir la formación de cálculos.** El agua diluye sales y minerales que de lo contrario podrían concentrarse en los riñones y convertirse en piedras. Los riñones cumplen funciones importantes en el cuerpo, como mantener los niveles de agua, regular la presión arterial y filtrar los desechos. Mire su ingesta de sodio si le preocupan los cálculos renales. El sodio aumenta los niveles de calcio en la orina. **Beber agua tibia con limón cuando se levanta por la mañana es un hábito saludable que beneficia no solo a sus riñones sino también a su salud en general.** El pH de la orina afecta la formación de cálculos renales. La orina ácida promueve la formación de algunos tipos de cálculos, mientras que la orina alcalina fomenta la formación de diferentes piedras. El ácido cítrico y el citrato de calcio son protectores contra la formación de cálculos

renales. ¿Cómo sabe si está bebiendo suficiente agua para cuidar bien sus riñones? Su orina debe ser de un color amarillo pálido. Si es más oscura, puede estar deshidratado. Si es incolora, puede estar sobrehidratado.

¿Cuánta agua debo beber?

Siga algunas pautas generales

Mucha gente piensa que se debe beber ocho vasos de agua de 8 onzas por día. Realmente no hay evidencia que respalde eso, sin embargo es una cantidad aproximada fácil de recordar. **La cantidad de agua que debe beber todos los días depende de una variedad de factores que incluyen su peso, nivel de actividad, el clima y la cantidad de sudor.** En realidad, las personas satisfacen sus necesidades diarias de líquidos bebiendo agua y otras bebidas. También obtenemos agua de los alimentos que comemos. Las personas obtienen aproximadamente el 80% de sus líquidos diarios del agua potable y otras bebidas. Alrededor del 20% del agua total proviene de los alimentos. En general, una mujer adulta necesita aproximadamente 11 tazas de agua total por día de alimentos y bebidas. Un hombre adulto necesita aproximadamente 15 1/2 tazas de agua total por día. **Las bebidas con cafeína tienen un ligero efecto diurético.** Por supuesto, si tiene sed, necesita beber más líquidos. La hidratación adecuada ayuda a perder peso y tiene muchos otros beneficios saludables.

Referencias:

- Clínicas en medicina deportiva: *"Requisitos de agua y electrolitos para el ejercicio"*.
- Journal of Clinical & Diagnostic Research: *"Efecto de la 'termogénesis inducida por el agua' sobre el peso corporal, el índice de masa corporal y la composición corporal de sujetos con sobrepeso"*.
- Instituto Linus Pauling: *"Flavonoides y salud de la piel"*.
- Las Academias Nacionales de Ciencias de Ingeniería y Medicina: *"Ingestas dietéticas de referencia: agua, potasio, sodio, cloruro y sulfato"*.
- Reseñas nutricionales: *"Agua, hidratación y salud"*.