



AGUA, SIEMPRE

Hasta un 70-80 % de nuestro peso es agua (se encuentra en las células, los músculos, la sangre...). Es fundamental para las funciones vitales y para depurar el organismo.

por RUY BARCELÓ

HAY QUE REPONERLA

Esta 'dosis' (70-80 %) de agua de nuestro cuerpo está en constante transformación (procesos vitales, respiración, sudor, orina, deposiciones...). Por eso, es muy importante que la repongamos con frecuencia, ya que de ello depende la depuración del cuerpo.

LA DOSIS JUSTA

¿Cuánta hay que beber? Con frecuencia leerás que 8 vasos diarios o alrededor de 2 litros y medio. Pero esto es solo una generalización: si se practica deporte, se amamanta, se es mayor... hay que tomar más. Para calcularlo, basta con que multipliques tu peso por 30: el resultado son los mililitros de agua diarios que necesitas.

DESHIDRATACIÓN Y MÁS GRASA

Se produce por la falta de agua y afecta al transporte de los residuos y toxinas hasta los riñones, a la normal absorción de los nutrientes de los alimentos, a la irrigación ocular, a nuestra temperatura... ¿Cómo puedes saber si la sufres? Fíjate en el color de tu orina. Si es oscura



Beber agua, hidratarse, combate la retención de líquidos

indica una concentración de desechos por escasez de líquidos. Además, acumulamos grasa: "¿Sabes qué ocurre cuando los riñones no reciben suficiente agua? Que el hígado, el encargado de metabolizar la grasa en energía para utilizarla, se pone a hacer la función de eliminación de toxinas, que corresponde a los riñones. Entonces, deja de metabolizar la grasa. Resultado: almacenamos más grasa y aumentamos de peso", explica la *coach* nutricional Núria Roura en el libro *Detox Sen* (editorial Urano, 21,85 €). ■



Doctora Magda Carlas EXPERTA EN NUTRICIÓN Y AUTORA DEL LIBRO 'MÁS CLARO QUE EL AGUA' (EDITORIAL AMAT, EBOOK, 4,99 €).

"OJO CON LA SED. NO ESPERES A SENTIRLA"

"Sentirla es el primer síntoma de deshidratación. Es la señal que nuestro organismo envía cuando no recibe suficiente líquido. No hay que esperar a que aparezca para hidratarse. Cuando tenemos sed, significa que ya hemos perdido alrededor del 1 % de nuestra agua. Los síntomas siguientes pasan por sentir la boca seca, debilidad física o dolor de cabeza. ¡Bebe!".