

22 de Marzo Día Mundial del Agua

La Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó el 22 de diciembre de 1992 la resolución A/RES/47/193 en la cual declaró el 22 de marzo de cada año como Día Mundial del Agua. Cada año el Día Mundial del Agua ha girado sobre un lema específico, el lema para este año es Agua y Trabajo.

El agua es un elemento esencial de la vida. Pero es más que esencial para calmar la sed o la protección de la salud; el agua es vital para la creación de puestos de trabajo y apoyar el desarrollo económico, social y humano.

El 70% de nuestro cuerpo es agua. En este contexto la SAN propone como parte de una alimentación saludable estar bien hidratados, se aconseja para la población general ocho vasos de agua por día, siendo el agua la principal fuente de hidratación, ya que esta es esencial para los procesos fisiológicos.

La hidratación tiene múltiples virtudes para el organismo entre ellas es la de prevenir problemas renales, ayudar al descenso de peso, además de mejorar el estado cognitivo y mantener la piel hidratada. El agua no solo tiene beneficios para la hidratación sino que también nos defiende de bacterias peligrosas y otras sustancias no deseadas que pueden estar presentes en las superficies exteriores de las frutas y verduras, con un lavado adecuado con agua potable se pueden eliminar estas bacterias y sustancias.

Desde la SAN aconsejamos:

- Lave las frutas y verduras frotándolas bajo chorro de agua potable
- No use jabón ni detergente.
- Corte y deseche las partes dañadas o magulladas.
- Las verduras de hoja, como lechugas y espinacas, deben lavarse hoja por hoja eliminando las externas.

Lejos quedó la época en que nos enseñaron que el agua es incolora, inodora e insípida, ya que según el sommelier Horacio Bustos, en las aguas se pueden percibir diversos sabores, que son aportados por los diferentes minerales que se encuentran en cada una de ellas (Sodio, Calcio, Magnesio, Bicarbonatos y el pH).

Muchos son los mitos que hay alrededor de las aguas y su contenido de sodio, por ello en el año 2014, Subcomisión Científica de la SAN publicó un informe sobre las aguas minerales de la Republica Argentina, el mismo fue coordinado por el Dr Raul Sandro Murray y elaborado por un equipo interdisciplinario formados por destacados profesionales de la medicina, entre los que se encontraban cardiólogos, nefrólogos, deportólogos, pediatras, dermatólogos y nutricionistas, siendo su link de libre lectura para la población general. **INQUIETUDES DE LA POBLACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE AGUA, SUS DIFERENTES TIPOS Y LA HIDRATACIÓN**

http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_15/num_4/RSAN_15_4_115.pdf

Por la Sociedad Argentina de Nutrición

Dra Zulema Stolarza MN 44455
Médica Nutricionista. Presidente de la SAN.

Dra Analía Yamaguchi MN113614
Médica Clínica especialista en Nutrición e hipertensión arterial
Prosecretaria de la SAN