

## AGUA, ESENCIAL PARA EL ORGANISMO:

# Consumo de agua purificada ofrece múltiples ventajas en términos de salud, seguridad y sabor

Al filtrar el agua se eliminan impurezas, microorganismos y contaminantes químicos, garantizando un agua más segura para el consumo. Otra ventaja importante es un mejor sabor y olor, al eliminar cloro y otros compuestos.

**E**l agua es, sin duda, un elemento clave para la vida y cumple distintas funciones en nuestro organismo. Entre las principales, según comenta Claudia Rojas, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UNAB, están que permite el transporte de nutrientes a la célula, colabora en el proceso digestivo, respiratorio y de circulación sanguínea. Asimismo, interviene en la contracción de los músculos y participa en la flexibilidad y elasticidad de los tejidos; regula y mantiene la temperatura corporal; y elimina los desechos a través de la orina, además de la transpiración y evacuaciones intestinales.

"La falta de líquido puede provocar deshidratación; con esto, sentir más cansancio y falta de energía, entre otras consecuencias. También está asociada a las migrañas, como síntoma de la deshidratación", dice.

Añade que los requerimientos de agua dependen de una serie de factores como la edad, actividad física, estado de salud y temperatura ambiental, entre otros.

"Los menores necesitan ingerir agua con cálculos por kilo de peso y de acuerdo a sus movimientos corporales; además, en cuanto al líquido que deben ingerir, influyen las altas temperaturas. Los niños deben beber de 1,0 a 1,5 l/día a partir de los 10 años; aumentar de 2 a 3 litros en hombres adolescentes, y en adulto, mínimo, de 2 a 3 litros de agua (de 6 a 10 vasos de 300 cc). Si se está al sol o hay práctica de ejercicio, se debe ingerir un aporte extra de 500 a 800 ml, sin esperar a sentir sed, que es la señal de nuestro cerebro para

indicar la deshidratación", detalla Claudia Rojas.

Agrega que el agua aportada por frutas, verduras y sopas puede ser cercana a un litro, por lo que se requiere 1,5 litros extras para reponer las pérdidas normales de agua.

En tanto, Belén Isuani, nutricionista de Clínica Las Condes, dice que aproximadamente el 60% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, por lo que es esencial hidratarse para tener una buena salud.

"También subraya que un buen consumo de agua ayuda a tener una mejor digestión, eliminar toxinas, cuidar la función renal, evitar la piel seca y facilitar el flujo sanguíneo".

### PRINCIPALES BENEFICIOS

Belén Isuani señala que el cambio climático ha exacerbado la escasez hídrica en Chile, afectando la calidad del agua disponible y aumentando la cantidad de sarro, metales pesados, bacterias y sedimentos. "Una disminución del caudal de los ríos reduce su capacidad para diluir contaminantes. La característica del agua potable depende en gran medida de la fuente de abastecimiento de donde se extrae: el agua proveniente de fuentes subterráneas que abastecen a la zona centro y norte de Chile contiene más sales y minerales (agua más dura), mientras que el agua de lagos o ríos en el caso del sur de Chile es más blanda", explica.

En este contexto, indica que el consumo de agua purificada



"Es esencial hidratarse para tener una buena salud".

presenta varias ventajas significativas. Al filtrar el agua se eliminan impurezas, microorganismos y contaminantes químicos, garantizando un agua más segura para el consumo. Otra ventaja importante es un mejor sabor y olor del agua, al eliminar cloro y otros compuestos.

Por su parte, Claudia Rojas comenta que a pesar de que la calidad del agua potable en Chile es una de las mejores en América Latina y se considera segura para el consumo directo desde la llave o de la red pública, catalogada

"segura para beber", concuerda con que el consumo de agua purificada ofrece múltiples ventajas en términos de salud, seguridad y sabor.

• **La eliminación de contaminantes:** El proceso de purificación elimina bacterias, virus, parásitos, metales pesados (como plomo y mercurio), y otros contaminantes químicos que pueden estar presentes en el agua. Esto entrega una mayor seguridad para niños y personas vulnerables. "Los niños, ancianos y personas con sistemas inmunológicos

debilitados son más susceptibles a los efectos de los contaminantes del agua. Consumir agua purificada puede ofrecer una protección adicional para estos grupos vulnerables al reducir el riesgo de ETAs o enfermedades transmitidas por el agua, como la gastroenteritis y otras infecciones gastrointestinales", sostiene la académica UNAB.

• **El agua purificada tiene mejor sabor y olor:** Al eliminar cloro, compuestos orgánicos volátiles, tiene un sabor y olor más agradables, si la comparamos con el agua potable, lo que puede fomentar un mayor consumo de agua y contribuir a una mejor hidratación según las necesidades.

• **Existen beneficios para la piel y el cabello:** El agua purificada puede ayudar a mantener la piel y el cabello más saludables. Los contaminantes y el cloro presentes en el agua no purificada pueden causar sequedad e irritación en la piel y el cuero cabelludo en personas muy sensibles.

Belén Isuani resalta, en tanto, que es importante también considerar el impacto ambiental del consumo de agua embotellada y fomentar el empleo de sistemas de purificación doméstica para reducir el plástico de un solo uso y la posible contaminación de agua con microplásticos. "Finalmente, según la última Encuesta Nacional de Salud, aproximadamente el 70% de los chilenos no consume la cantidad diaria recomendada de agua, lo que subraya la importancia de promover hábitos de hidratación saludables en toda la población", concluye.