

EL AGUA, UN COMPONENTE VITAL

Apostemos por la salud, libre de plásticos y comprometida con el medio ambiente

Todos sabemos la gran importancia de la ingesta de agua a diario, pero surge una duda: ¿Agua embotellada o filtrada?, en este artículo vamos a poner la lupa en ambas posibilidades para resolver cual es más beneficiosa para nuestra salud.



Cada día se consumen varios litros de agua en los hogares españoles, tanto para el cocinado de alimentos como para su ingesta directa. Lo que preocupa es la cantidad de contaminantes, tanto químicos, biológicos como plásticos, que podemos encontrarnos y que, en muchas ocasiones, llegan a nuestras casas, escapándose de los controles, filtraciones o sistemas habituales.

Según ha podido contrastar la Federación Europea de Aguas Envasadas (EFBW), España es el cuarto país, por detrás de Alemania, Italia y Francia, con mayor producción de agua mineral y el

tercero con mayor consumo. Cifras alarmantes, no solo por las consecuencias a nivel medioambiental debido a los envases de plástico y la huella de CO2 que deja su producción y transporte, sino también a nivel de salud.

Las aguas de baja calidad están relacionadas con algunas alteraciones de la salud, como la aparición de las conocidas “piedras en el riñón”. Estas piedras, también denominadas litiasis renal o nefrolitiasis, son deposiciones y cristalizaciones de determinados componentes que se producen en el riñón y que no siempre son de composición mineral. Estas deposiciones obstruyen las vías de la salida de la orina dando lugar a cólicos muy dolorosos y con alta probabilidad de infección. Dicha infección puede producirse cuando las acumulaciones presentan algún punto de corte que perfora los conductos urinarios, permitiendo la entrada de bacterias.

Además de las piedras en el riñón, podemos encontrarnos con problemas dérmicos, sobre todo en personas que presentan una piel sensible. Debido a que el exceso de cal presente en este tipo de aguas puede generar problemas en aquellas pieles más delicadas o con problemas dermatológicos como la dermatitis atópica (eczema).



El continuo contacto de la piel con estas aguas duras de baja calidad puede debilitar nuestra barrera defensiva y romperla. Si la epidermis se ve comprometida, se inflama y no llevará a cabo esa tarea de defensa que tiene, por tanto, es importante evitar ese contacto progresivo. Otro de los efectos más comunes del agua dura y la cal que presentan, es la sequedad que le provocan, dejándola incapaz de absorber la humedad. Es importante que, si somos propensos a este tipo de alteraciones en la piel, tengamos un agua de mayor calidad, con poca cal.

Por tanto, una vez llegados a este punto, podemos ver dos alternativas en el consumo de agua: o bien la podemos tomar embotellada o bien agua filtrada, procedente del grifo, pero tratada al mismo tiempo que emana de él.

Beber agua embotellada, puede resultar a priori, la alternativa más eficaz, ya que existen varios tipos según las necesidades: con más sodio, con menos aguas ferruginosas, con más magnesio... Pero la realidad es que sus desventajas son mayores: presencia de sustancias químicas como el Bisfenol A, microplásticos, así como compuestos derivados del plástico.

A nivel medioambiental, como ya hemos comentado anteriormente, tanto la fabricación de los envases plásticos, como y todo el proceso de pro-



Equipos Medipur Twin Plus H2

ducción que conlleva, da lugar a una alta contaminación que deja una gran huella de carbono. Además, si sumamos las botellas que se compran semanal o mensualmente, el coste económico es elevado también.

Por su parte, el agua de grifo, previamente filtrada, parece ser una alternativa más económica y respetuosa con el medio ambiente. Un equipo de filtrado permite el control y eliminación de dichas micropartículas nocivas que podemos encontrar en el agua embotellada. No solo para cocinar o consumir directamente, también para esas personas que padecen alteraciones en la piel y encontra-

rán en este método un gran aliado. ¿Qué beneficios tienen las aguas filtradas? Mejora del bienestar, generando unos niveles de alcalinidad y oxigenación óptimos; desinfección garantizada contra virus y bacterias libre de Microplásticos, Bisfenoles, Cloro y cualquier otro elemento indeseado o de los malos

olores; suministro constante, inagotable e instantáneo o el gran ahorro económico; disminución del consumo de plástico y microplásticos; evita uso de botellas y recipientes de plástico contaminantes para el planeta.

En definitiva, vale la pena apostar por la salud de uno mismo y de aquellos a los que más queremos, y las aguas filtradas cada vez están cogiendo más protagonismo por sus beneficios. El agua es un componente vital en nuestro organismo, tomemos siempre la mejor decisión.

medisaludtv.com



MEDISALUD
Cuidamos de ti

Más de 20 años
cuidando a personas.

**250.000 clientes
de toda España**

VENTILADOR GRATIS

¡UNIDADES LIMITADAS!

Escanea este
código QR y llévate
estos regalos gratis



Fanatic
CLUB 15ml

Forma parte del
club más grande del
Universe Make Up

PROTECTOR SOLAR GRATIS

