Un estudio estadounidense y expertos europeos sobre las relaciones entre

Un estudio estadounidense y expertos europeos sobre las relaciones entre la longevidad, la salud, una ingesta suficiente de líquidos y el apagador de sed ideal. Según el estudio mencionado aquí, los adultos que ...

Un estudio estadounidense y expertos europeos sobre las relaciones entre la longevidad, la salud, una ingesta suficiente de líquidos y el apagador de sed ideal.

Según el estudio mencionado aquí, los adultos que consumían menos líquidos tenían un contenido de sodio en el suero sanguíneo (nivel de sodio sérico) que se encontraba en el extremo superior del rango normal, tenían una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas y mostrar signos de envejecimiento biológico avanzado, en comparación con aquellos cuyo nivel de sodio sérico se encontraba en el rango medio. En adultos que bebían menos, el riesgo de morir a una edad más joven aumentó un 20 %.

Christina Manian, nutricionista estadounidense y experta en sistemas alimentarios sostenibles, lo explica así: "En pocas palabras: el agua que consumimos durante todo el día ayuda a regular prácticamente todas las funciones corporales importantes. Entre los beneficios de una buena hidratación se encuentran una digestión óptima y el suministro de nutrientes a las células, la regulación de la temperatura corporal y una lubricación articular mejorada", explica Manian. "Una buena hidratación también contribuye a que todos nuestros órganos funcionen de manera óptima, especialmente el corazón, los riñones y el cerebro - así se mantienen los dolores de cabeza bajo control y se mejora la percepción, la memoria y el estado de ánimo. Pero eso no es todo: según Manian, la hidratación ayuda a nuestros órganos a llevar a cabo procesos naturales de desintoxicación, es decir, el proceso del cuerpo para eliminar sustancias tóxicas.

Lauren Manaker, también nutricionista, señala que aproximadamente el 75 % de los estadounidenses sufren deshidratación crónica. Esto se vuelve aún más frecuente (y riesgoso) con la edad, especialmente en adultos mayores de 60 años, ya que el cuerpo almacena menos agua y la sensación de sed disminuye con la edad.

Según la recomendación de la Sociedad Alemana de Nutrición (DGE), la necesidad de líquidos debe cubrirse principalmente con agua y otras bebidas bajas en energía. El Prof. Ingo Froböse de la Escuela Superior de Deportes de Colonia recomienda agua más pura y limpia. Dice

"Necesitamos agua que tenga una alta capacidad de absorción, es decir, que sea casi pura, que tenga pocos minerales, que tenga pocas partículas suspendidas, porque solo entonces puede garantizar que cumple rápida y eficientemente su función de transporte. Muchos médicos y científicos, incluido el profesor de nutrición Dr. Heseker, señalan que el cuerpo obtiene minerales de los alimentos sólidos, no de las bebidas. Los minerales no tienen nada que hacer en las bebidas, porque los minerales inorgánicos, como los que se encuentran en el agua, particularmente en el agua mineral, pueden "petrificar" las arterias y hacerlas frágiles, acelerando así el proceso de envejecimiento.

Vea también los otros enlaces sobre este tema en este canal: Dr. med. Alois Riedler (Austria): Agua pura y limpia contra enfermedades populares como presión arterial elevada, ataques cardíacos y cerebrales, artritis, cáncer u osteoporosis.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, biofísico austriaco-ruso. "Al adquirir un sistema de filtración de agua de alta calidad, por lo tanto, no solo debe prestarse atención a la producción del agua más pura y limpia, sino también a una función que revitalice el agua 'no viviente' al final de la filtración!"

Prof. Dr. Heseker y sus científicos de la Universidad de Paderborn: "Con diferencia, la fuente de minerales más importante en la alimentación humana son los alimentos sólidos!

It's good.
to be truu.