Un estudio estadounidense y expertos europeos sobre las conexiones entre

Un estudio estadounidense y expertos europeos sobre las conexiones entre la esperanza de vida, 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 conexiones entre la esperanza de vida, 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) 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 en una edad más joven aumentó en un 20%.

Christina Manian, asesora nutricional 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. Los beneficios de una buena hidratación incluyen una digestión óptima y suministro de nutrientes a las células, regulación de la temperatura corporal y una mejor lubricación articular", dice Manian. "Una buena hidratación también contribuye a que todos nuestros órganos funcionen de manera óptima, especialmente el corazón, los riñones y el cerebro, lo que mantiene los dolores de cabeza bajo control y 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 mediante el cual el cuerpo elimina sustancias tóxicas.

Lauren Manaker, también asesora nutricional, señala que aproximadamente el 75 por ciento de los estadounidenses sufren deshidratación crónica. Esto se vuelve aún más frecuente (y más riesgoso) con la edad, particularmente 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), las necesidades de líquidos deben cubrirse principalmente a través del agua y otras bebidas bajas en energía. Prof. Ingo Froböse de la Escuela Superior de Deporte de Colonia recomienda agua pura y

limpia. Él dice "Necesitamos agua que tenga una alta capacidad de absorción, es decir, que sea casi pura, que tenga pocos minerales, que tenga pocos sólidos en suspensión, porque solo entonces puede garantizar que cumpla rápida y eficientemente su función de transporte. Muchos médicos y científicos, incluido el profesor de ciencia de la nutrición Dr. Heseker, señalan que el cuerpo obtiene minerales de alimentos sólidos, no de bebidas. Los minerales no tienen lugar 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.

Consulta también los otros enlaces en este canal sobre este tema: Dr. med. Alois Riedler (Austria): Agua pura y limpia contra enfermedades generalizadas como presión arterial elevada, accidente cerebrovascular, artritis, cáncer u osteoporosis.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, biofísico austriaco-ruso. "Al adquirir un sistema de filtración de agua de alta calidad, no solo se debe prestar atención a la producción de agua 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: "La fuente de minerales más importante con diferencia en la alimentación humana son los alimentos sólidos!

It's good.
to be truu.