Parte 1/2: Cuándo los minerales en el agua son importantes - y cuándo no

Muchas personas creen: Cuantos más minerales en el agua, más saludable. Pero eso no es así. Lo que importa no es la cantidad, sino la forma y la biodisponibilidad. Los minerales en el agua generalmente se encuentran como ...

Muchas personas creen: Cuantos más minerales en el agua, más saludable. Pero eso no es así.

Lo que importa es no la cantidad, sino la forma y la biodisponibilidad. Los minerales en el agua generalmente se encuentran como iones inorgánicos - a menudo poco solubles y solo parcialmente aprovechables. PubMed - Biodisponibilidad de minerales en agua y alimentos. Fuente

El cuerpo obtiene sus minerales principalmente de los alimentos sólidos. El agua potable contribuye solo en pequeña medida. Informe del Instituto Federal de Evaluación de Riesgos (2020) Fuente

Lo que el agua debe ser capaz de hacer: libre de contaminantes, accesible a las células, fácilmente absorbible.

La Water Quality Association (WQA) deja claro en su Documento Técnico (2011): "El agua con bajo valor TDS* (1-100 mg/l) no solo es segura, sino que es frecuentemente preferida en hogares con ósmosis inversa o destilación." WQA Technical Paper: Low TDS Water Fuente

*TDS = "Total Dissolved Solids" - el valor que indica la suma de sustancias disueltas en el agua. Unidad: "ppm" significa parts per million - en español: partes por millón. 1 ppm ~ 1 mg de sustancias disueltas por litro de agua

Para el cuerpo, el agua con bajo TDS significa:

* baja resistencia osmótica * absorción celular más rápida * menor carga renal

Absorción de agua y biodisponibilidad de minerales en ratones (2023) Fuente Estado de la hidratación celular en niños escolares, EE.UU. (2023) Fuente

el mensaje es entonces: En la vida diaria - es decir, sin sudoración excesiva - no necesitas agua dura, sino agua ligera, limpia, con bajo contenido mineral.

Aquí va a Parte 2:

It's good.
to be truu.