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

El cuerpo obtiene su aporte de minerales principalmente a través de 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, con acceso celular, fácilmente absorbible.

La Water Quality Association (WQA) aclara en su Technical Paper (2011): "El agua con bajo valor de 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 las 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, agua con bajo TDS significa:

* menor resistencia osmótica * absorción celular más rápida * menor carga en los riñones

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

el mensaje es entonces: En la vida cotidiana - es decir, sin sudoración excesiva - no necesitas agua dura, sino agua ligera, limpia, baja en minerales.

Aquí va a Parte 2:

It's good.
to be truu.