

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

6 sorprendentes mitos y verdades sobre beber agua que no conocías hasta ahora

El Ciudadano · 28 de julio de 2015





Todos sabemos a estas alturas de nuestra vida lo importante que es el agua. Tanto para manternos con vida, como crearla desde cero. El agua es un elemento universal de valor incalculable, tan importante como el oxígeno. Sin uno de ellos sobrevivir es imposible, aquí o en cualquier planeta del universo. Beber agua diariamente es necesario para una salud correcta y no tener jamás problemas algunos, ni hacer visitas prematuras al hospital. Hay gente que lo único que bebe durante el día son bebidas o jugos, y eso no es bueno. Algo por ser líquido no cuenta como agua, sea zumo, soda light, o cualquier otra sustancia. El agua hay que beberla cuanto más pura mejor, y a mayor cantidad mejor que mejor. Aquí van **una lista de 6 cosas y curiosidades del agua que quizás no conocías:**

Mito: *Tienes que beber cada día al menos 2L*

Aunque bien puede ser cierto, en realidad no es una regla aplicable a todo el mundo. Pues el método correcto y exacto para calcular el agua que debe de beber alguien, varía de persona a persona. Existe una calculación matemática que consiste en consumir la mitad de tu peso , pero medido en onzas. Qué quiere decir esto? Pues pongamos que has hecho la calculaci´pn de tu peso en kg a libras. Divide entre 2 tu peso en libras, y el resultado que te de lo dejas simplemente en onzas. Esa será la cantidad de agua

recomendada especialmente para ti. Y si no usas libras o onzas, simplemente busca una calculadora online y haz la conversi'pn. También decir que, cuanto más obesa esté una persona, más deberá beber para hidratarse de forma correcta.

Realidad: *Si bebes café de forma regular, deberías beber más agua.*

No es una leyenda urbana que el beber café te deshidrata el cuerpo de forma más rápida, por ello si consumes cafeína con regularidad, deberías beber más agua si quieres mantenerte sano o sana por dentro. Los expertos de EE.UU recomiendan que bebas 1.5 vasos de agua por cada vaso de bebida con cafeína, soda, o taza de café que bebas. No te lo tomes a broma y sigue este consejo por tu bien. Créeme, lo agradecerás.

Mito: *Beberla te ayudará a eliminar cientos de toxinas de tu piel.*

Esto sí que es un poco leyenda urbana, beber agua no hará que de pronto todas las t'pxinas de tu piel se eliminen de por sí, y esto está comprobado científicamente como un FAKE.

Realidad: *Es mejor beber agua en temperatura ambiente.*

Pues sí, por desgracia para muchos ahora en verano, beber agua a temperatura ambiental es mucho más saludable que beber una deliciosa agua helada en un día de calor. No es que beber agua fría sea algo totalmente maléfico para tu salud, pero tu organismo preferirá que les des agua a temperatura ambiente, puesto que es mucho menos agresiva para tus organos una vez se empapen de líquidos fríos de forma repentina.

Mito: *Orinar mucho es síntoma de que bebes demasiado.*

No tiene porque ser cierto. De hecho mucha gente que acude al baño a orinar frecuentemente, cree que goza de una salud excelente y si orinan tanto es símbolo de buena salud. Pues no, de hecho hay muchísima gente que descubre que en realidad lo que es, es una persona que diabética que ha desarrollado diabetes de tipo II, y precisamente por eso es que estuvo yendo tanto al WC. Si orinas más de 5 veces al día, deberías hacerte una prueba y analítica para comprobar que no seas diabético.

Realidad: *La rehidratación del cuerpo es un proceso gradual.*

Esto quiere decir que si estás deshidratado porque no llevas una dieta de líquidos adecuada, el beber ahora de pronto una botella de litro y medio de un trago, no servirá de mucho para recuperar el estatus de hidratación adecuado. Como todo, mejor prevenir que curar. Así que empieza desde ya mismo a tomarte tu cantidad de agua recomendada siguiendo la técnica de calculadora que hemos descrito en el primer punto, y no dejes que pase más el tiempo sin beber el agua que tus órganos necesitan para funcionar correctamente.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)