

Nos falta agua en el cuerpo

A las instituciones le ha dado por decirnos que desperdiciamos mucha agua, pero lo cierto es que el consumo doméstico no cubre las necesidades nutricionales



ADOBESTOCK

FERMÍN APEZTEGUIA

La guerra ha comenzado. La guerra del agua, me refiero. Las instituciones públicas vienen bombardeándonos desde hace tiempo con mensajes y cifras que avalan una teoría más falsa que un billete de seis euros. Dicen que estamos desperdiciándola, que se van por las cañerías cantidades ingentes de suministro que no consumimos y que, ¡oh!, como sigamos así los ciudadanos seremos los únicos responsables de las consecuencias de la sequía que amenaza el planeta. Bueno... Aquí hablamos de nutrición... Españoles y vascos consumimos menos agua de la que nuestra salud requiere. El resto es política, así que... seguimos hablando de nutrición.

Hace ya tres años que un estudio del Instituto Danone publicado en 'Nutrición hospitalaria' alertaba de que más de la mitad de la población española, el 50,4% apenas consumía el 80% de la cantidad diaria de agua recomendada. La ingesta necesaria depende, lógicamente, de cada persona, en función de su peso, sus condi-

ciones físicas, el ejercicio que practique, si es hombre, mujer... pero hay una norma general que sirve para que expertos y leigos podamos situarnos. Esa máxima dice que ellas han de tomar 1,5 litros diarios y los hombres uno más, es decir, 2,5. No, no hay que meter la cabeza debajo del grifo y meterse toda esa cantidad de líquido y menos de golpe. La cifra, en uno y otro caso, incluye tanto el agua que bebemos como la que ingerimos a través de la comida. La lechuga, por ejemplo, es todo agua y cuenta también la que nos metemos con el cocido (no los deje en verano).

Lo que dicen que se desperdicia...

¿Quiere saber cuánta agua consumimos a día de hoy? Tranquilo, enseguida va. El Instituto Nacional de Estadística (INE) ha publicado recientemente un trabajo en el que, más o menos, se acusa a la sociedad de desperdiciar el recurso. Aporta algunos datos muy interesantes... Según se dice, un grifo que gotea echa a perder más de 75 litros de agua al día. Puede parecer poco pero si cada hogar en España tuviera un grifo goteando, con el suministro perdido sería posible llenar un estadio de fútbol en 18 días.

Solo por curiosidad, que sé que todo esto se comenta luego con los amigos y en la mesa, les daré algún dato más. Dice el INE en su tirón de orejas a la sociedad que dos tercios del agua que suma el contador se utiliza en el baño. Cada descarga del inodoro se lleva entre 7,5 y 26,5 litros. Una ducha de cinco minutos añade a la cuenta entre 95 y 190 litros más. Al final, el consu-

mo medio en los hogares es de, ojo, ¡130 litros por habitante!

No sé si la gente se ducha tanto como dice este trabajo, pero lo que sí se sabe es que necesitamos hidratarnos mucho más de lo que hacemos. Si la leche es el alimento más completo que puede tomarse, el agua es el mejor refresco que puede encontrarse en la Tierra. La mayoría de la población no bebe ese litro y medio o dos litros y medio que necesitamos para mantenernos hidratados. Los vascos, en concreto, consumimos un 25% menos del agua de la que necesitamos, según se puso de manifiesto en un congreso sobre nutrición celebrados en el Palacio Euskalduna de Bilbao. Un desastre para una población tan envejecida como la nuestra, que cada año que transcurre lo es y lo será más.

Daño orgánico, corazón y cerebro

¿Sabe usted lo que nos pasa cuando bebemos poca agua? Según me cuenta el médico nutricionista Lluís Serra Majem, presidente de honor de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la falta de agua en el organismo se manifiesta en solo unas horas en forma de mareos, debilidad y somnolencia. A largo plazo, afecta al rendimiento físico y la capacidad cognitiva. Provoca, además, pérdida de conciencia, estreñimiento y patología cardíaca y cerebro vascular. Ya sabe, infartos, derrames cerebrales todo eso. En definitiva, no es necesaria, es imprescindible.

Es tiempo de verano, de refrescarse más que nunca. Lo dicho, dúchese y beba agua. Feliz semana.

LA NOTICIA

La Champions Burger visita Euskadi hasta el 21 de julio

ELENA SIERRA

La Champions Burger, el festival gastronómico en el que el público elige la mejor hamburguesa de España y que celebra este año su quinta edición, llega por primera vez a Euskadi y lo hace hasta el 21 de julio en el Reale Arena, en Donostia. La parada donostiarra responde a que, debido al éxito de público de un evento gastro por el que en 2023 pasaron casi un millón de asistentes y participaron más de 70 hamburguerías, se ha duplicado el número de ciudades de la 'gira'. Desde febrero, ha recalado en Murcia, Córdoba, Alicante, Zaragoza, Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia y Valladolid y, después de Donostia, viajará a Bilbao y A Coruña antes de seguir ruta hasta noviembre.

El evento es de entrada libre y una vez dentro, cada burger cuesta 12,50 euros. Desde sus food-trucks, los cocineros servirán en total hasta veinte elaboraciones diferentes que incluyen una representación de cinco hamburguesas locales; los votos del público elegirán para la final a una hamburguesería de la ciudad y otra procedente de otra ciudad participante. En Donostia, estarán presentes entre otros los restaurantes Soul Coffee Beer, Gottan, Circo, El Tarantín Chiflado, Vacarnal, The Berty's, Nola Smoke, Umbrella, Torriko, Street Food, Dak Burger, Dava, Kai, Bobby's, Gose, Tximist, La Muralla, Jenkin's, Guinness Burger y Moflete, con recetas gourmet clásicas e innovadoras, y todas hechas con las mejores carnes seleccionadas certificadas, panes artesanos y productos frescos de primera calidad. A la oferta gastronómica se suman los food-trucks de Cheeck's (pollo frito), Ybarra truck (patatas fritas), Doritos (nachos para combinar con diferentes carnes y salsas) y Las Torres de Ciriaco (tartas de queso).