

ALIMENTACIÓN

La ingesta de agua con gas reduce el riesgo cardiovascular

Un equipo de investigadores españoles ha demostrado que beber medio litro de agua mineral bicarbonatada sódica durante las comidas disminuye la absorción de triglicéridos y colesterol. No obstante, su abuso puede provocar un aumento de los gases en el tubo digestivo

Beatriz Muñoz • Madrid

Mientras el consumo de agua con gas está muy arraigado en un gran número de países europeos, en España, y según la Estadística de Producción Anual de la Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (Aneabe) de 2010, estas sólo representan el 3,27 por ciento de la producción. Aun así, «al tener un pH de entre 6 y 7 que les confiere un cierto grado de acidez, resulta interesante a efectos digestivos», afirma el doctor Gonzalo Guerra Flecha, especialista en aparato digestivo del Centro Médico de Enfermedades Digestivas (CMED).

Más allá de su papel a nivel digestivo, beber medio litro de agua mineral natural bicarbonatada sódica durante las comidas reduce la absorción de lípidos y su paso al torrente sanguíneo. Así lo aseguran investigadores del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (Ictan) y del CSIC, quienes afirman que su toma contribuye a reducir hasta en un 15 por ciento uno de los principales

factores de riesgo cardiovascular. El estudio, que aparece publicado en la revista «European Journal of Clinical Nutrition», explica por primera vez el mecanismo que produce la menor absorción de lípidos a causa de las sales que contiene el agua bicarbonatada sódica.

FÓRMULA «MÁGICA»

En concreto, la investigadora principal del estudio, la doctora Pilar Vaquero, explica que «el agua mineral natural con gas con la que hemos realizado nuestras investigaciones Vichy Catalán es rica en bicarbonato, sodio, cloruro y litio, y presenta también cantidades pequeñas de otros electrolitos. Sabemos que los efectos beneficiosos cardiovasculares se deben a esta agua, con el contenido de minerales que la caracterizan».

Al parecer, tras la ingesta de esta bebida, los investigadores observaron que la toma de esta agua aumenta ligeramente el pH del estómago, lo que implica una disminución de la liberación de la hormona colecistoquinina, que provoca que la vesícula biliar vierta menos bilis en el intestino y, por tanto, «se absorbe

una menor cantidad de triglicéridos y colesterol en sangre», matiza Vaquero. Y añade que estos beneficios se obtienen «tomando medio litro con una comida o al día, repartido en las comidas principales».

Aunque se trate de agua, por su composición particular no se debe abusar ya que, según Guerra, «puede provocar un aumento de los gases en el tubo digestivo». Por ello, el doctor Fran-

cisco Maraver, presidente del Instituto de Investigación Agua y Salud, médico Hidrólogo y catedrático de Hidrología Médica de la Universidad Complutense de Madrid, establece una cantidad de «un litro diario bien durante las comidas o después ya que el gas contribuye a un mayor tráfico intestinal que beneficia a la digestión».

LÍMITES

Sin embargo, existen ocasiones en las que su consumo no está recomendado, como en «personas con hernia de hiato que tengan predisposición al reflujo gastroesofágico, ya que el eructo que forma el gas favorece el reflujo; en casos de patologías intestinales, predisposición a la flatulencia y aquellas con insuficiencia respiratoria severa porque, al generar más gas en el abdomen, se distiende el diafragma y disminuye la capacidad respiratoria», alerta Guerra.

En esta misma línea se sitúa Maraver, quien añade que su consumo «en niños puede ser contraproducente porque, en general, el gas no es bueno para ellos, al igual que si existe un problema cardíaco».

Los expertos recomiendan alternar su toma con la de tipo mineral natural hasta alcanzar los dos litros diarios

LA ENTREVISTA
DE MARTA
ROBLES



Dra. Laura Gómez
Directora médica del Gabinete de
Mondáriz

«Es apta para infecciones urinarias»



«¿De dónde sale el agua con gas?»

«En el caso de las aguas de Mondáriz, del propio manantial. El único proceso

por el que atraviesa, al ser embotellada, es un proceso para disminuir su mineralización; pero según sale del acuífero se embotella sin ningún tipo de tratamiento.

«¿Tiene alguna ventaja el agua con gas sobre el agua sin gas?»

«Nuestra agua es una agua mineromedicinal, carbogaseosa, bicarbonatada, sódica y ferruginosa. Y tanto el ser carbogaseosa como la presencia de otros minerales, le confieren unos beneficios muy importantes para la salud. Por ejemplo, tiene unos beneficios muy importantes en problemas de tipo digestivo, gastritis, hernia de hiato y también en el caso de problemas hepáticos leves e, incluso, en procesos hepáticos crónicos, así como en diabetes, colesterol, ácido úrico y en afecciones de tipo urinario como en el caso de las litiasis úricas.

«El agua con gas embotellada de uso diario, ¿tiene alguna contraindicación?»

«En principio, como es un agua de mineralización débil, más bien diurética, no tiene ninguna contraindicación».

«¿Ni siquiera para las personas que tengan, por ejemplo, aerofagia?»

«En los casos de personas con aerofagia, aunque no tiene por qué ser perjudicial es más recomendable que se tome agua mineral natural. Sin embargo, está especialmente recomendada en las digestiones pesadas.

«¿Se puede tomar si se está a dieta?»

Cuando se habla de bebidas gaseosas se hace referencia a los refrescos. En el caso del agua, no engorda ni con gas ni sin gas. Antes de hacer ejercicio, por ejemplo, conviene tomar agua sin gas.

