



## ALIMENTACIÓN

# Todo lo que debes saber sobre el agua con gas: beneficios, contraindicaciones y dosis recomendada

---

VERÓNICA MOLLEJO

Foto: **Bigstockphoto**

MIÉRCOLES 19 DE JUNIO DE 2019

2 MINUTOS

---

## Aunque ninguna bebida supera al agua natural, el agua con gas es una de las opciones más saludables



El agua con gas es aquella que **incluye ácido carbónico en su composición**, que a su vez se descompone en agua y **dióxido de carbono**, el cual sale a la superficie en forma de burbujas, cuando la bebida se despresuriza. A pesar de esta extraña constitución, lo cierto es que el agua con gas posee **un gran número de minerales** y otros nutrientes, que aportan múltiples beneficios a tu salud. No obstante, para poder aprovecharte de todas estas ventajas y prevenir los posibles inconvenientes de su consumo, es preciso no recurrir a ella en exceso.

---

### Facilitar la digestión, su mayor virtud

Tal y como expone la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU [@consumidores](#)), "las aguas minerales con gas **estimulan la secreción de jugos gástricos** y, por eso, abren el apetito, pero además también **facilitan la digestión**". Aunque no existe una bebida más saludable y natural que el agua convencional, nadie puede negar que el agua con gas es **una alternativa muy interesante a los refrescos** a los que normalmente recurrimos para combatir la sed.

Y es que, como hemos visto anteriormente, este elixir es rico en **calcio**, sodio, **potasio** y magnesio, entre otros minerales. Además, tiene un pH entre 6 y 7, lo que contribuye a esa mejora de la digestión, su principal virtud. Sin embargo, también se utiliza como una de las bebidas predilectas en las dietas de adelgazamiento, pues **no tiene calorías** y genera una **sensación de saciedad** que mantiene a raya el hambre.

Por otro lado, diversas investigaciones han demostrado que el agua con gas puede **reducir los niveles de colesterol LDL**, controlar la presión arterial, acelerar el **metabolismo** o **prevenir la diabetes tipo 2**. Lamentablemente, no es oro todo lo que reluce.





---

## Con moderación

Ya hemos adelantado al comienzo del artículo que el **consumo** de agua con gas debe ser moderado. A pesar de los beneficios expuestos anteriormente, esta **no puede sustituir bajo ningún concepto el agua normal**, pudiendo recurrir a ella como alternativa a otras bebidas más artificiales y de manera ocasional.

"La cantidad a ingerir no debe ser excesiva, **unos dos vasos medianos en comida y cenason** suficientes para que se noten sus efectos beneficiosos. Más cantidad no es conveniente ya que puede provocar un **aumento de los gases en el tubo digestivo**", exponen desde el Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED [@TWC MED](#)). Asimismo, puedes llegar a los dos litros diarios recomendados alternando con cabeza ambas variedades.

Por otro lado, existen algunos aspectos médicos que solicitan extremar aún más la precaución. Por ejemplo, en el caso de las personas con hernia de hiato que tengan **predisposición al reflujo gastroesofágico, enfermedades que afecten al colon** o con **insuficiencia respiratoria severa**, entre otras. Por eso, ante cualquier duda, consulta antes con tu médico de cabecera.