



Tomar agua en exceso no garantiza bajar de peso: Seguro Social

POR DOINA GARCÍA

Especialistas del IMSS aseguraron que consumir agua en exceso no garantiza bajar de peso ni conservarse en estado saludable, por el contrario, una sobrehidratación puede afectar el cerebro, provocar pérdida de memoria, convulsiones, parálisis cerebral y acelerar el envejecimiento.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas, en los últimos años en México se ha incrementado el consumo de agua en la población y actualmente se consumen 17 mil 700 millones de litros de agua embotellada por año.

Estas cifras ubican a nuestro país en el segundo lugar a nivel mundial del consumo de agua embotellada por persona cada año, con 169 litros. Ante ello los especialistas revelaron que a pesar de ser esencial para preservar la salud y la vida, el agua puede también convertirse en una amenaza cuando se consume en exceso.

"Tomar ocho vasos de este líquido al día no siempre es recomendable para la salud y beberla no necesariamente ayuda a bajar de peso" aseveró la nutrióloga Yesenia Barrientos, jefa del Departamento de Nutrición del Hospital General de Zona 32.

Sostuvo que uno de los mitos más extendidos, y por mucho el más dañino, es que a mayor cantidad de agua que se beba al día es mejor, y que el consumo de ésta es un factor determinante para bajar de peso.

Sin embargo esto no es cierto, toda vez que la cantidad adecuada de líquido depende de cada persona, de su peso y talla, de si hace calor o frío y de qué otros alimentos se consuman en el día.

"Hay frutas y verduras, que ya contienen una cantidad considerable de agua, por lo que beber agua pura en exceso puede resultar contraproducente, además de que no ayuda a ba-

jar de peso si no se le acompaña de una dieta adecuada y actividad física", indicó Barrientos.

Sostuvo que la sobrehidratación puede reducir los niveles de magnesio en el organismo, lo cual afecta al cerebro.