

## El agua mineral, la panacea contra la obesidad infantil según los expertos

**Archivado en:** ciencia y tecnología, ambiente, naturaleza, congreso, agua, andalucia

EFE

Actualizado 21-07-2008 19:41 CET

Granada.- Especialistas en Hidrología Médica han recomendado el consumo de una media de dos a tres litros de agua al día para mantener una correcta hidratación y han advertido que utilizar solamente el agua mineral como bebida es una de las "mejores" estrategias para evitar el sobrepeso infantil.



(EFE) Especialistas en Hidrología Médica han advertido que utilizar solamente el agua mineral como bebida es una de las "mejores" estrategias para evitar el sobrepeso infantil.

Así se ha puesto de manifiesto durante el congreso "Agua, Hidratación y Salud" celebrado en el municipio granadino de Lanjarón en el que se abordó el papel del agua mineral en el "equilibrio corporal".

Sus efectos antioxidantes, su grado de hidratación, los requerimientos hídricos en las diferentes etapas de la vida o el consumo de bebidas en España han sido algunos de los asuntos tratados en las diferentes ponencias, según ha explicado la organización.

"Las aguas mineromedicinales están reconocidas hoy como agentes terapéuticos y han sido declaradas de utilidad pública", ha explicado el profesor Francisco Maraver, quien ha recordado que fue la demanda de los asiduos a los balnearios lo que incentivó que las aguas minerales se empezaran a envasar.

Por su parte, el catedrático de la Universidad de Granada, Antonio Muñoz, ha incidido en las recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría de enseñar a los niños a no tomar bebidas azucaradas.

Los especialistas también advirtieron que una pérdida de agua de entre un quince y un veinte por ciento puede producir el fallo de los órganos vitales y llevar a la muerte.

Entre un sesenta y un setenta por ciento del peso del cuerpo es agua, por lo que se puede considerar el nutriente que se debe ingerir en mayor cantidad y de forma constante, ya que las variaciones son causa de alteraciones del equilibrio del organismo y de la salud.

### TEMAS RELACIONADOS

Selección de temas realizada automáticamente por 

#### En soitu.es

- Expertos dicen que 'estar bien hidratados mejora el rendimiento cognitivo'
- Una alimentación incorrecta es el segundo factor de riesgo de cáncer, después del tabaco, según una experta
- Expertos elaboran la Declaración de Zaragoza, nueva pirámide de la hidratación
- **Ver todos** los temas relacionados en soitu.es

#### En otros medios

- Cata para aprender a diferenciar las propiedades medicinales del agua (20minutos.es)
- La DS te ayuda a mantenerte en forma (elpais.com)
- **Ver todos** los temas relacionados en otros medios