

# ¿ES REALMENTE NECESARIO QUE BEBAS 8 VASOS DE AGUA DIARIOS?



Estamos seguros de que en alguna ocasión has escuchado que debes tomar 8 vasos de agua cada día, lo cual equivale a 2 litros de agua. Muchos lo hacen, otros no, ¿es en realidad necesario beber tanta agua?

Cabe mencionar que el agua es el líquido más beneficioso con el cual podemos hidratarnos después de una intensa rutina de ejercicio, ya que no contiene azúcar ni ingredientes artificiales que puedan llegar a dañarnos. Si los 8 vasos no son necesarios, entonces ¿cuánta agua es la recomendada? He aquí la respuesta detrás de esta incógnita.

De acuerdo con investigaciones efectuadas por científicos en la Universidad de Monash, en Australia, la cantidad de agua que necesita cada persona depende del organismo de cada persona. No todos requieren de la misma dosis. Tal vez en un momento has notado que cuando tomas demasiada agua, pareciera que tu cuerpo ya no puede ingerir más, a veces se asocia esto con la pereza pero no es así. En realidad, esto es una señal que está mandando tu cuerpo para decirte que ya cuenta con la suficiente cantidad de agua para un correcto funcionamiento, por lo tanto, no necesitarías tomar más.

Muchos han llegado a considerar que beber demasiada agua es más dañino que no beber casi nada de agua. Esto se debe a que, cuando alguien toma mucho de este líquido en periodos muy cortos, el cuerpo puede llegar a presentar una intoxicación o también conocida como hiponatremia. Esto pasa cuando los niveles de sodio en la sangre se disuelven muy rápido. Esto provoca que el cuerpo no pueda aprovechar dichos niveles, y por lo tanto alguno de estos síntomas se podrían presentar: náuseas, vómitos, y en casos muy graves convulsiones, coma e incluso la muerte (si se han reportado algunos casos, sobre todo en los concursos para ver quien bebe más agua).

Es importante recordar que muchos de los alimentos que consumimos a diario, ya cuentan con cierta cantidad de agua. Por ejemplo, algunas frutas como la sandía y melón, están compuestas casi en su totalidad de agua. Algunos tubérculos, como la papa (75% agua), contienen mucha agua. Evalúa cuánta agua es la que estás consumiendo mediante los alimentos. De igual manera, las bebidas también ya contienen agua, en especial el café y el té, incluso la cerveza contiene gran cantidad de agua, que aunque no sea pura, sigue siendo agua.



Cuando tu cuerpo ya cuenta con la suficiente cantidad de agua, tu cuerpo comienza a desecharla de una manera muy veloz, es por eso que vas mucho al baño cuando estás cargado de dicho líquido. Esto a la vez, es una señal de que en realidad no necesitas toda esa agua. De acuerdo con expertos en la materia, si en realidad necesitáramos beber 2 litros diarios, nuestros ancestros hubieran evolucionado para que nos diera sed con más frecuencia, pero esto no es así.

El cuerpo cuenta con sus maneras de avisarnos cuando necesitamos algo, cada vez que requiere alimento, nos da hambre, cada vez que requiere energía, nos da sueño, y así con las otras acciones. ¿Por qué deberíamos de tomar agua incluso aunque no tengamos sed?

Diversos medios afirman que 8 vasos diarios son saludables para nosotros, pero en realidad nunca se ha comprobado que tenga un efecto positivo en la salud. Los que suelen beneficiarse con esta ideología son las compañías que fabrican agua embotellada, ya que en base a dicho concepto, gira su estrategia de mercadotecnia y ventas. De hecho años atrás, el traer consigo agua embotellada no era tan común como lo es ahora. Por lo tanto, el beber 2 litros de agua diarios no cuenta con bases sólidas que sustenten la idea, lo recomendable es tomar agua cuando tu cuerpo lo pida (después de hacer ejercicio, laborar bajo el sol, correr un maratón, etc.) es a él a quien debes de escuchar. Cada cuerpo es distinto, por lo tanto, las cantidades de agua que tú necesitas no serán las mismas para otra persona.

### ***Si en realidad 8 vasos de agua no son necesarios, ¿entonces de dónde proviene esta idea?***

Muchos afirman que esto viene de hace muchos años atrás cuando el Consejo de Alimentación y Nutrición aclaró que cada persona debía consumir 2 litros diarios. Sin embargo, al parecer no se prestó atención a la nota adicional que establecía que dicha agua ya se encontraba presente en la mayoría de los alimentos preparados, he ahí el origen del malentendido.

Con esto no queremos decir que el agua sea mala, para nada. De hecho se recomienda el agua para las personas que desean bajar de peso y desechar sustancias que en realidad no se requieren. Sin embargo, no se trata de atascarse de agua hasta no poder, simplemente por desechar más líquido. Te recomendamos que si quieres perder peso, mejor adoptes una alimentación más sana y comiences a ejercitarte.

En conclusión, recomendamos que sí tomes agua, en especial si estás a dieta, pero no tomes demasiada hasta llegar al punto en que tu cuerpo ya no la está pidiendo. Recuerda que tu cuerpo es quien te avisa cuando debes consumir o hacer algo, no lo fuerces.

### ***Después de haber leído esto, ¿sigues pensando que 8 vasos diarios son recomendables?***

