



► 10 Julio, 2015

**ÉS EL COMPONENT  
 MAJORITARI  
 DEL NOSTRE COS**

Abel Maríné



Professor emèrit de  
 nutrició i bromatologia.  
 Facultat de Farmàcia.  
 Campus de l'Alimentació. UB

# Aigua i hidratació

**L**a nova alcaldessa de Badalona, Dolors Sabater, en el seu discurs d'investidura es va comprometre, entre altres coses, al retorn d'aigua a les fonts, una mesura indicadora d'una nova forma de fer d'un govern del poble amb el poble. Sempre m'he preguntat per què es deixava que es deterioressin. Aquesta és una "petita", o potser no tan petita, acció assenyada, que, si se'n fes un bon ús, contribuiria a fer l'espai públic més habitable i facilitaria l'accés gratuït a un producte imprescindible. Qui tingués set i no pogués pagar una ampolla d'aigua, podria satisfer-la. Els que volguessin, podrien recuperar el vell costum d'anar a la font. Sembla, però, que acondicionar i recuperar conduccions resulta molt difícil. Serà una llàstima si finalment no es pot fer. Una altra manera tradicional de tenir aigua relativament fresca, que la vida moderna ha relegat, és beure-la dels càntrirs, dels quals hem pogut contemplar molts exemplars al Museu del Càntir d'Argentina, en el marc de la Fira Internacional de Ceràmica, la celebració d'enguany de la qual ha tingut lloc fa pocs dies, com destacava l'edició del Maresme del nostre diari.

**L'AIGUA, EL QUE ES DENOMINA** "or blau", essencial per a la vida, és el medi on es desenvolupen els processos biològics, i tenir-hi accés és un dret humà fonamental, per beure i per al sanejament, a casa i a tot l'entorn. Encara avui, al món, molts milions de persones no disposen ni d'aigua suficient ni d'aigua potable, i això és font de manca de benestar, de malalties infeccioses i de morts. Per això, entre els Objectius de Desenvolupament del Mil·lenni, l'ONU inclou l'accés a l'aigua potable i a serveis de sanejament, i promou cada 22 de març la celebració del Dia Mundial de l'Aigua per augmentar el coneixement de la importància de la protecció i conservació dels recursos hídrics i del seu subministrament en condicions. També les acadèmies de Catalunya i l'Institut d'Estudis Catalans dediquen aquest any activitats i conferències a l'aigua.

**ALBERT LLADÓ ROMERO** escrivia a El Punt Avui del 5 d'agost del 2011: "Aigua som, hidratem-nos!", i indicava que molts catalans no en beuen prou. Com assenyalava Manuel Castaño fa uns dies en aquest diari, ara de beure aigua se'n diu hidratar,



LLUÍS ROMERO

que sembla qui sap què. L'aigua és el component majoritari del nostre cos. Al néixer en tenim un 75%. A partir de l'adolescència els homes en tenen una proporció superior a les dones, que, en canvi, tenen més greix. A partir dels 50 anys els homes en tenen un 56% i les dones, un 47%. L'aigua possibilita el transport de nutrients, contribueix a la regulació de la temperatura corporal (per això a l'estiu n'hem de beure més), col·labora en el procés digestiu i és el medi de dissolució de tots els líquids corporals. Al cap del dia una perso-

**L'aigua possibilita el transport de nutrients, contribueix a la regulació de la temperatura corporal, col·labora al procés digestiu i és el medi de dissolució de tots els líquids corporals**

na adulta n'ha d'ingerir, aproximadament, de 2 a 2,5 litres. Uns 1,2 litres en forma d'aigua, que ha de ser la font principal, i d'altres begudes. També aporten aigua els aliments sòlids, aproximadament un litre, ja que és el component principal de la majoria, llevat d'aquells que ja designem com a "secs", com la fruita seca. A partir dels processos metabòlics, l'organisme produeix internament una mica d'aigua (de 300 a 600 mil·lilitres). Les pèrdues són, sobretot, per l'orina, i també per la femta i per la suor, sobretot si fa calor o fem exercici. S'ha de beure, doncs, més quan la temperatura és alta o l'activitat física és important.

**EL MECANISME DE LA SET** és molt sensible i ens avisa quan hem perdut uns 200 mil·lilitres dels 40 litres que té un cos adult, però aquesta sensibilitat es perd amb l'edat. Per això cal que la gent gran begui aigua encara que no tingui set. L'aigua pura o destil·lada no és adient, perquè la que consumim conté que contingui minerals, però no en excés. Per aquesta raó no és bo beure aigua de mar, massa mineralitzada, com ara alguns defensens. L'aigua no aporta calories i, per tant, no engréixa –tampoc aprima, encara que sigui amb gas, la qual ajuda a la digestió.