

## L'aigua. La millor font d'hidratació



L'aigua és la beguda per excel·lència de la dieta mediterrània i la millor opció per a hidratar-se en qualsevol moment. Encara que, a través d'altres líquids o aliments,

com ara infusions, fruites i verdures, el nostre organisme també extrau l'aigua que necessita.

L'aigua és un element vital que intervé en molts processos del nostre organisme, que deixaria de funcionar si no la renovàrem. De fet, un 60-70% del nostre cos és aigua.

D'esta manera, al costat de l'oxigen, l'aigua és l'element essencial no nutritiu que necessitem per a sobreviure. Entre 1 i 2 litres d'aigua al dia, si cal una part en forma d'infusions, és la quantitat adequada perquè el nostre cos funcione correctament.

- ✓ L'aigua intervé en la circulació de la sang i en el transport de nutrients i d'oxigen a les cèl·lules del nostre cos.
- ✓ Permet regular la temperatura corporal i ajuda a la digestió.
- ✓ I també intervé en l'eliminació de toxines, a través de l'orina.
- ✓ L'aigua ajuda com a lubricant en el moviment de les articulacions, a protegir els teixits i els òrgans del nostre cos.
- ✓ I intervé en les reaccions enzimàtiques i químiques que ocorren en el cos i que permeten la producció d'anticossos o d'insulina, per exemple.

### SIGNES DE DESHIDRATACIÓ

La deshidratació pot tindre efectes secundaris passatgers, com ara mal de cap o falta de concentració, però en casos greus, estos efectes secundaris es poden fer crònics, com ara fallades renals o malalties dentals.

La producció d'orina o el seu color ajuden a mesurar el nivell de deshidratació, encara que el seu color pot estar influït també per la presa de certs medicaments o alguns estats de salut. Així, l'orina d'una persona sana i hidratada és de color groc clar

En definitiva, no s'ha de beure aigua només perquè el cos ho diga a través de la set. En general, el cos ja està necessitant aigua, fins i tot abans de sentir set.