

¿Son necesarios ocho vasos de agua al día?

Si quieres dar un vuelco a tu vida y buscar ideas para estar saludable quizás una de las recomendaciones más repetidas que conseguirás es que debes consumir ocho (8) vasos de agua al día.

No existe la menor duda de que el agua es un elemento muy importante para muchas funciones indispensables en tu cuerpo. De hecho, es el componente más abundante en el ser humano. Pero, ¿Por qué ocho vasos?

En líneas generales se recomienda que un adulto común consuma un mililitro de agua por cada caloría que gasta. Como el promedio estimado de calorías de la población está alrededor de 2.000 por día, estamos hablando de 8 vasos de 250 mililitros. Este volumen parece ser adecuado cuando es ingerido por una persona sedentaria que esté la mayor parte del día en el aire acondicionado.

Pero si realizas actividad física y aparte estás expuesto a medios húmedos y calurosos es bastante probable que necesites consumir más líquidos.

Pero, ¿Más de ocho vasos no son como mucho? Sí, tomar mas de ocho vasos puede ser un esfuerzo importante para la mayoría de la gente, la buena noticia es que todos los líquidos que consumimos a través de las bebidas (jugos, té, café, leche, sopas, etc.) entran en esa cuenta.

El Instituto de Medicina de los Estados Unidos recomienda un nivel de ingesta adecuada entre 2,7 a 3,7 Litros al día. Sin embargo, señala que un consumo inferior no representa un riesgo adicional a la salud debido al amplio rango de ingestas que es compatible con una hidratación normal.

Con información de Corremas.com