

¿Agua Alcalina, Verdad ó Mito?

El agua alcalina parece ser la última panacea. Se dice que mantiene el pH del cuerpo, reduce el apetito, cura el cáncer, ayuda a bajar de peso y a mejorar nuestro metabolismo. ¿Pero que evidencia existe de que funciona? Para entender éste concepto, es importante explicar lo que es el pH y como afecta nuestro cuerpo.

La escala del pH mide que tan ácido ó alcalino es una sustancia. La escala mide del 0 al 14. Las medidas por debajo del 7 son ácidas y por arriba del 7 alcalinas. Una medida de 7 es neutra. El agua del grifo tiene un pH en el rango de 6.5 a 8.5 dependiendo de donde provenga, el material de la tubería y el método que se usa para desinfectarla. Dependiendo de donde provenga el agua que bebe, puede que esté bebiendo agua levemente alcalina.

El concepto del agua alcalina proviene del hecho que las células del cáncer no sobreviven un ambiente alcalino. El tejido que rodea las células de cáncer es levemente ácido. Se cree que al

cambiar el ambiente de ácido a alcalino, las células de cáncer mueren. Desafortunadamente, no es tan sencillo. El cuerpo mantiene un pH entre 7.4 y 7.6. Cualquier cambio drástico puede enfermarlo de gravedad y hasta causar la muerte. En otras palabras, no existe comida ó bebida que afecte el pH de su cuerpo de manera significativa. Sus pulmones y riñones se encargarán de que esto no suceda.



Además, el estomago secreta ácido para digerir los alimentos y matar cualquier bacteria ó parásito consumido. Cuando los alimentos parcialmente digeridos entran al intestino, éste secreta otros jugos que vuelven este líquido alcalino. Toda la comida que consume, no importa si es ácida o alcalina, termina con el mismo pH. Si bebe agua alcalina, el único efecto que tiene es en el pH de su orina y si tiene problemas de riñón, deber consultar con su médico antes de empezar a beberla. Otro efecto secunda-

rio de beber agua alcalina es indigestión, el ambiente del estómago debe ser ácido para poder digerir los alimentos, el hacerlo alcalino afecta la absorción de nutrientes como la vitamina B12, el magnesio, calcio y otros.

Otro aspecto interesante es la dieta ácida o alcalina. Una dieta alcalina tiene beneficios porque es rica en frutas, vegetales, granos integrales y baja en azúcares, carnes y alimentos procesados. Se ha comprobado que una dieta predominantemente vegetal reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer, pero es por los nutrientes en el tipo de comida, no por el pH de estos alimentos.

El beber agua alcalina no va a prevenir ó a curar el cáncer ú otras enfermedades. La prevención proviene de una dieta sana y un estilo de vida activo. Enfóquese en consumir una dieta rica en frutas, vegetales, leguminosas y granos integrales y en ejercitarse 30 minutos diarios, limitar el consumo de alcohol y no fumar ó masticar tabaco.