

Los sabores del agua

Posted on 15 de junio de 2015 by Francisco García Olmedo

Acabo de tomar café con un amigo, quien me ha regalado la etiqueta de una conocida marca de agua mineral, y nos hemos reído a costa de parte de la información que contiene: «0% impurezas», «ningún agua más saludable» o «contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas» son algunas de las expresiones que nos llaman la atención. Camino de casa, paro en el supermercado para comprar el pan y de paso me detengo a examinar las diversas marcas de agua embotellada cuyas ambiguas etiquetas y elevados precios obedecen a un mismo patrón. Hay varios miles de marcas de agua en el mundo y su relevancia depende de las variadas circunstancias en que se consumen. Al llegar a casa, decido actualizar algunas antiguas reflexiones sobre el tema.

El agua, como el oxígeno, es esencial para nuestra vida, aunque no se considera un nutriente. Es obvio que el organismo necesita un aporte diario de agua para compensar las pérdidas y mantener así su estado de hidratación. La combustión metabólica de los alimentos aporta parte de este agua, como también lo hacen los alimentos sólidos y la leche; el resto debe ser aportado como bebida. Una muestra de agua pura contiene sólo moléculas de H₂O, pero afortunadamente no es necesario que el agua sea pura para que sirva al propósito nutritivo: basta con que no contenga componentes tóxicos o perjudiciales para la salud, ya sean bióticos o abióticos.

Un agua mineral, obtenida de un manantial, contiene todo lo que haya ido disolviendo y arrastrando en su trayecto por las entrañas de la tierra. Se distinguen así distintos tipos de agua mineral: de mineralización muy débil (residuo seco por debajo de 50 mg/l), débil (hasta 500 mg/l), fuerte (más de 1.500 mg/l), bicarbonatada, sulfatada, clorurada, ferruginosa, acidulada, sódica, magnésica o fluorada. Ninguna de estas aguas tienen efectos medicinales significativos y algunas pueden estar contraindicadas.

Hay que resaltar que, para satisfacer nuestra necesidad fundamental, basta el agua del grifo, afirmación que sería perogrullesca si no hubiéramos inventado mil y una formas alternativas de hacerlo, allí donde el agua abunda, y si la falta de agua dulce no afectara a una fracción creciente de la especie humana. El agua del grifo es generalmente sometida a tratamientos que eliminan materia orgánica, colores, sabores y la mayor parte de la flora microbiana. Para asegurar la asepsia completa suele someterse a un tratamiento complementario con cloro. El establecimiento generalizado de un suministro público con estas características supone una de las mayores contribuciones que pueden hacerse a la salud colectiva.

Las aguas tienen distintos contenidos en sales según su origen. Así, las aguas duras, procedentes de suelos calcáreos, contienen calcio y magnesio en cantidades que deben ser tenidas en cuenta al hacer el balance de estos nutrientes esenciales. Aunque es técnicamente posible, no deben eliminarse dichos iones en origen, porque las aguas blandas tienden a solubilizar plomo de las tuberías, que es tóxico a ciertas concentraciones. Se recomienda, en cambio, «ablandar» el agua a domicilio. Aunque no se han demostrado sus posibles efectos negativos para la salud, deben controlarse también los nitratos, cuya accidental presencia en el suministro público de agua suele deberse a la contaminación de los acuíferos con efluentes agrícolas.

Las aguas minerales son embotelladas asépticamente en los más variados tipos de manantiales y tienen una composición química que suele consignarse en el envase. En general, su consumo sólo está plenamente justificado cuando la del grifo sufre contaminación biótica o química. Nada hay que objetar cuando es el placer –de un sabor peculiar, de unas burbujas– o el esnobismo los que incitan a beberlas. Sin embargo, carecen de fundamento las innumerables propiedades medicinales y curativas que se les atribuyen en la literatura de balneario, en la que se llegaba hasta ensalzar el contenido en isótopos radiactivos de algunas de ellas. Ciertas aguas tienen propiedades purgativas, por lo que se recomienda precaución al consumirlas, y otras están contraindicadas para los hipertensos por su alto contenido en sodio. A pesar de todo, la paz de los balnearios es muy recomendable para los espíritus cansados y para los que deseen restringir su consumo de alcohol.

En busca del placer, cubrimos nuestra necesidad tomando agua bajo numerosos disfraces gustativos: refrescos y zumos, infusiones y bebidas alcohólicas. Como es sabido, las dos últimas categorías de bebidas hacen algo más que satisfacer nuestra sed. Entre las primeras se incluyen desde las aguas meramente carbónicas ¿con o sin edulcorantes, colorantes y sabores artificiales? hasta los zumos y batidos naturales de frutas, pasando por las aguas tónicas, que contienen algo de quinina, y las colas, que merecen un breve comentario, dada su enorme difusión.

Las colas se fabrican a partir de un sirope que se distribuye globalmente y se diluye en agua carbónica en las embotelladoras locales. La composición del sirope –un secreto bien guardado– incluía originalmente, entre otros ingredientes, un extracto de la nuez de kola, que contiene alcaloides del tipo de la cocaína y ácido cítrico. Estos componentes han sido sustituidos en la actualidad por otros más prosaicos, como son la cafeína y el ácido fosfórico. Por tanto, estas bebidas deben considerarse como moderadamente estimulantes (50-200 mg/l de cafeína), excepto en sus versiones descafeinadas.

Las bebidas refrescantes artificiales aportan en torno a 400 kcal/l, una cantidad de energía

nada desdeñable que reside en el edulcorante: sacarosa o sirope rico en fructosa. En sus versiones «bajas en calorías», el edulcorante es sacarina, aspartame o una mezcla de ambos, una vez que se descartaron los ciclamatos por ser potencialmente cancerígenos. Los zumos suelen tener en torno a un 10% de carbohidratos y una composición muy parecida a la de las frutas de las que proceden, por lo que aportan además vitaminas y minerales. Su aportación calórica también está en torno a las 400 kcal/l, si no se añaden azúcares como edulcorantes adicionales.

Como vemos, hay muchas alternativas para satisfacer nuestras necesidades de agua, pero la más saludable para nuestro bolsillo o para nuestra silueta es la del grifo, cuando, como pasa con la de Madrid, ni está contaminada ni sabe a rayos.