

Víctor Amela Ima Sanchís Lluís Amiguet

# la contra

LA VANGUARDIA

XAVIER CERVERA

## “El agua tiene color, olor y sabor”

Nací y vivo en Madrid, y mi edad da igual. Soy doctora en Farmacia y jefa del departamento de Metabolismo y Nutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Estudio las propiedades nutricionales de las aguas minerales naturales. Estoy casada y tengo dos hijos adolescentes. ¿Ideología? ¡La ciencia! Soy creyente católica

ANALISTA DE LAS PROPIEDADES DEL AGUA



PILAR VAQUERO

**E**l agua es incolora...  
-Mentira.  
-... inodora...  
-Mentira.  
-... e insípida.

-Mentira. Hay aguas minerales naturales más transparentes que otras, pero unas tienden al azul, otras al amarillo, al verde, al rojo... Y cada una tiene su particular olor. ¡Y, por supuesto, su propio sabor!

-¿Usted puede distinguir aguas distintas por sus sabores?

-No soy especialista en palatabilidad, pero conozco catadores que distinguen esos matices: hay catas de aguas como las de vinos.  
-Pues no veo cartas de aguas en los restau-

del grifo de su casa, que es gratis.

-¿Cómo puedo distinguir un agua de otra?  
-Lea la etiqueta de la botella: es obligatorio identificar ahí cada tipo de agua.

-La del grifo no lleva etiqueta: ¿es sana?  
-Es potable. Cada ayuntamiento tiene obligación de que así sea. Tendría que analizarla en cada caso: cada una es diferente según su fuente de origen, tratamientos... La de Madrid es agradable, tiene buen sabor...

-¿La de Barcelona, no!  
-Si llena con ella una jarra y la deja un tiempo destapada, se evaporará parte del cloro y así sabrá mejor.

-Gracias.  
-Y si luego la mete en la nevera, que no es un envase de plástico: al ser poroso, el

### BEBER

*Los estudios sobre aguas firmados por esta señora son esperados con expectación en los congresos internacionales, al estar considerada una de las primeras especialistas del mundo en el conocimiento de las propiedades nutricionales y metabólicas del líquido elemento. De uno de esos estudios, encargado al CSIC*

-¿Es la que bebe usted en su casa?  
-En mi casa bebemos de todo: agua del grifo, aguas minerales naturales envasadas de diversas procedencias, agua de Vichy, vino, algo de cerveza... ¡Y así es como debe ser!

-¿Cuánta agua conviene beber al día?  
-Para los adultos sanos, lo aconsejable son dos litros al día, de promedio.

-Y eso... ¿engorda o adelgaza?  
-¡Ni una cosa ni la otra! Beber agua es indispensable para el metabolismo humano. A mis hijos les digo siempre que beban agua varias veces a lo largo del día, si quieren rendir en los estudios y el trabajo: lo saludable es evitar que te invada la sensación de sed...

-¿Qué tal es el agua de planta desaladora?  
-Pronto haré un estudio de ese tipo de aguas: el Gobierno muestra mucho interés.

rantes...

-Empieza a haberlas en algunos... Pero es cierto que el agua todavía es una gran olvidada de la restauración. Es mera ignorancia.

-¿Por qué?

-Porque el agua, además de dar placer, alimenta. Es un alimento funcional: activa funciones metabólicas y de nuestros órganos, según sea su composición mineralógica.

-¿Cuántos tipos de agua hay?

-Cada agua es única, con su proporción singular de minerales. Pero las clasificamos en tres grandes grupos: uno, el agua mineral natural; dos, el agua de manantial, y tres, el agua potable preparada.

-¿Qué diferencia a un grupo de otro?

-El agua mineral natural surge en profundidad con tal pureza que lo único que precisa antes de embotellarla es interponer un filtro.

-¿Y la de manantial?

-Es igual, pero no tan pura: puede ser retocada su composición antes de embotellarla.

-¿Y el agua potable preparada?

-Cualquier agua tratada, potabilizada.

-¿La de grifo?

-La del grifo ¡y muchas aguas envasadas!

-¿Ah, sí?

-Sí, y para beber esas aguas, mejor beba la

sea en envase de plástico: al ser poroso, el agua tomaría los olores y sabores de los alimentos que tenga en la nevera.

-Oiga, ¿y si filtro el agua del grifo con uno de esos aparatitos depuradores que venden?

-Estará usted desmineralizando el agua de su grifo, acercándola al agua destilada: no le veo la gracia...

-¿Qué minerales lleva el agua?

-El agua no tiene proteínas, calorías, vitaminas, grasas..., ¡sólo un saludable cóctel de minerales!: bicarbonatos, sodio, potasio, magnesio, litio, sulfatos, cloruros, fluoruros... El agua es un cóctel de iones.

-¿Cuál es la mejor agua que existe?

-La mineral natural. Por eso es la más cara. En España hay diferentes fuentes de agua mineral natural, cada una con sus características, de acuerdo con la geología de la zona.

-¿Cuál es la mejor de todas?

-¡No las he analizado todas! Y es como preguntar qué vino es el mejor. Dependerá de la comida, del gusto de cada uno... Con el agua, lo mismo: mejor... ¿para qué? Depende: ¿para el riñón?, ¿para hacer biberones...?

-¿Cuál conviene para hacer biberones?

-Un agua poco mineralizada. La de Madrid es así.

*estudios, encargado al CSIC por Vichy Catalán, da noticia*

*aquí la doctora Vaquero: sus resultados la sorprenden a ella y también a los científicos del congreso de la Sociedad*

*Española de Nutrición. Como hablo con una científica del CSIC, doy por hecho que en los resultados no ha podido influir quien ha pagado el estudio.*

*Pero sugiero a la científica que efectúe otros análisis similares a otras marcas de agua natural mineral con gas, pues quizá sus efectos sean igual de benéficos*

-Pronto haré un estudio de ese tipo de aguas: el Gobierno muestra mucho interés.

-¿Podría quedarse un día España sin agua?

-Lo cierto es que el agua es un bien escaso, el tesoro máspreciado del futuro.

-Y encima vamos contaminándola.

-Es cierto: la filtración de purines a los acuíferos es un grave problema. Por eso la legislación veta a las granjas porcinas en un perímetro en torno a fuentes de agua mineral natural, para evitar su envenenamiento.

-¿Cuál es el agua más exótica que conoce?

-La de Vichy Catalán.

-¿Por qué?

-Tiene muchos minerales... que producen un curioso efecto sobre el organismo. Lleva poquísimo calcio, ¡pero beneficia el metabolismo óseo!: reduce la pérdida de calcio por la orina, lo he constatado en un estudio. Y reduce los riesgos cardiovasculares.

-Eso son palabras mayores... ¿Seguro?

-Redució el colesterol malo (LDL) e incrementó el bueno (HDL) en personas que tomaron un litro al día durante dos meses como parte de una dieta equilibrada... Parece que se debe a que este agua favorece la función del hígado, órgano que elimina lípidos.

**VÍCTOR-M. AMELA**