

El agua embotellada que bebes te podría estar dañando los dientes



Algunas de las marcas de agua embotellada que se comercializan son peligrosas. Su composición química podría no ser la que se recomienda para la salud, hasta el punto de ser más dañinas que el agua del grifo y de deteriorar el esmalte de los dientes.

Se recomienda que el agua que consumimos tenga el pH neutro. El pH, el nivel de acidez o alcalinidad del agua, puede ser perjudicial para la salud si es muy alto o si es muy bajo. La escala para calcular este nivel oscila entre el 0 y el 14, y se considera como neutro el pH 7.

Por este motivo, muchos son los que prefieren beber agua embotellada. Se considera, en teoría, que garantiza un pH de 7.

Nada más lejos de la realidad. Desde hace tiempo por la red circulan vídeos en los que la gente comprueba la alcalinidad y la acidez de varias marcas de agua embotellada. Los resultados no podrían ser menos halagüeños. Desde el Daily Mail alertan, por ejemplo, de que solo apenas cuatro de nueve marcas de agua embotellada tienen un nivel de pH normal. Otros vídeos vierten conclusiones parecidas.

Un problema que afecta a los dientes

Beber agua con un alto nivel de acidez daña el esmalte de los dientes, alerta el doctor Eunjung Jo en Daily Mail.

“Nuestro esmalte empieza a erosionarse con un nivel de pH de 5,5, así que es mejor evitar las bebidas con un nivel de pH inferior a 5,5”.

El daño es mayor si se bebe durante más tiempo, en otras palabras, beber esa taza de café durante tres horas es más perjudicial que beberla en media hora.

“Cuanto más largos son los sorbos y más tiempo se queda en la boca, más perjudicial”, alertan desde el rotativo.

Además, el agua embotellada no tiene flúor, un componente beneficioso para el esmalte dental y que sí está presente en el agua del grifo. Quienes solo consumen agua embotellada, pueden usar pastas de diente fluoradas para compensar.

“Cuando te lavas los dientes con el agua del lavabo lo estás haciendo con un poco de flúor”, dicen el Daily Mail.

Los expertos consultados por Daily Mail recomiendan, por tanto, encontrar el equilibrio entre consumir ambos tipos de agua. No hay razón para evitar el agua del grifo. “Es del todo saludable”, indican.

Fuente: sputniknews.