

¿Es seguro beber agua sin tratar?



El agua potable es esencial para una dieta saludable pero, ¿qué riesgos entraña la ‘moda’ de beber agua ‘cruda’?

El agua sin tratar o ‘cruda’ es agua no filtrada, no procesada, que se embotella directamente de un manantial natural y que se está convirtiendo en algo común en los últimos tiempos.

Algunos fabricantes están vendiendo este tipo de agua como una alternativa más segura al agua tratada químicamente, manteniendo que su agua tiene probióticos naturales que ayudan a promover la digestión y la buena salud. ¿Qué hay de verdad en ello?

Científicos y funcionarios gubernamentales han expresado su preocupación por el agua no tratada, ya que “natural”, en este caso, no es necesariamente mejor.

¿Cuáles son los riesgos potenciales del agua sin tratar?

Al agua potable que proviene del grifo o a las botellas de agua se les añaden productos químicos para matar cualquier bacteria y parásito que pueda estar presente en el agua, como la salmonella, el E. coli o la giardia lamblia. Estos patógenos pueden causar malestar estomacal, diarrea y vómitos. Las personas más mayores y las más jóvenes corren un riesgo especial de desarrollar enfermedades relacionadas con estos contaminantes porque su sistema inmune no es lo suficientemente fuerte como para luchar contra los patógenos.

Debido a que no se trata, el agua ‘cruda’ puede contener algunos de estos patógenos.

Beneficios potenciales del agua cruda

Los partidarios del agua cruda creen que esterilizar y purificar el agua con productos químicos destruye los minerales naturales y los probióticos presentes en el agua. Y creen que al beber agua cruda, están llevando una vida más sana con la idea de que esta contiene más electrolitos y minerales que el agua embotellada como calcio, cobre, litio, magnesio, potasio o sodio.

Sin embargo, existen muchos estudios sobre los peligros de beber agua no tratada, que puede ofrecer más razones para no beberla que para hacerlo.

Para empezar, antes del desarrollo de los sistemas públicos de

agua y los centros de tratamiento de agua, las personas que vivían en las ciudades eran mucho más propensas a experimentar enfermedades transmitidas por el agua, como la fiebre tifoidea y el cólera, que en la actualidad. Estas enfermedades se propagan ahora a través del agua potable no tratada.

¿El tratamiento de agua es seguro?

Muchas personas suelen mostrar preocupación por los métodos usados para tratar el agua. Por ejemplo, el fluoruro mineral se ha agregado a los suministros públicos de agua durante décadas como una forma de promover la salud dental. Algunas personas creen que los niveles excesivos de flúor pueden provocar afecciones, como problemas de tiroides y deterioro del funcionamiento cerebral. Sin embargo, no hay evidencia de que el fluoruro sea nocivo si se administra a los niveles bajos que los sistemas públicos brindan actualmente.

Fuente: muyinteresante.