

La razón por la que rellenar una botella de plástico equivale a beber agua del inodoro...



La mayoría de nosotros no lo pensamos dos veces antes de volver a llenar nuestras botellas de agua de plástico cuando no tenemos otras a mano.

Después de todo, la hidratación personal es una de las cosas más importante para el organismo, y si además es “ecológica”, no puede haber absolutamente nada dañino en una simple botella de agua, ¿verdad? ¡Incorrecto! De acuerdo a los expertos, ese recipiente de plástico podría hacerle más daño a tu cuerpo de lo que piensas. ¿Por qué? Agradéceselo al Bisfenol A (comúnmente conocido como BPA), un químico utilizado en la fabricación de plásticos.

Este compuesto dañino puede filtrarse en el agua y promover la rápida proliferación de bacterias en las grietas de la botella

(por eso también debes mantenerte alejado de todo tipo de pajitas o popotes). Además, las consecuencias para la salud son nefastas.

“Ciertos químicos que se encuentran en las botellas de plástico pueden tener efectos en todos los sistemas de nuestro cuerpo”, dijo la dra. Marilyn Glenville a la revista Good Housekeeping UK. “De hecho, pueden afectar a la ovulación y aumentar nuestro riesgo de problemas impulsados por hormonas, como la poliquistosis, la endometriosis y el cáncer de mama, entre otras cosas”.

¡La ciencia lo demostró también! En un estudio realizado por Treadmill Reviews, los investigadores testaron las botellas de agua utilizadas por los atletas a lo largo de una semana y descubrieron que el recuento de bacterias había alcanzado en promedio más de 900.000 unidades formadoras de colonias por centímetro cuadrado.

Para que te hagas una idea, eso es una cantidad mayor de bacterias a las que se pueden encontrar en un inodoro estándar. Además, el 60 por ciento de todos esos gérmenes eran “aptos” para enfermar a las personas.

Lo mejor que puedes hacer para hidratarte sin correr el riesgo de que, en años venideros, padezcas cáncer, es evitar volver a usar botellas de plástico desechables de por vida.

En cambio, deberías reciclarlas después de haberlas terminado, o, mejor aún, invertir en una botella de plástico que realmente esté libre de BPA o una hecha de vidrio o acero inoxidable, las cuales pueden durar mucho tiempo sin perjudicar a la persona. No solo beneficiará mucho a tu salud, sino que también comenzarás a ayudar un poco más al medio ambiente.

Es de conocimiento común que no debes beber de la botella de agua que dejaste olvidada en el interior de un automóvil caliente.

Pero, ¿alguna vez has pensado en comprobar su fecha de caducidad? Por increíble que parezca, el agua embotellada tiene vencimiento, y aunque la razón por la cual la carne o los productos lácteos también la tengan es bastante fácil de entender, es posible que te sorprendas de que el agua sea apta durante un tiempo determinado. No obstante, no es la calidad del agua lo que debería preocuparte, sino el plástico en el que se embotella (generalmente tereftalato de polietileno (PET) para aquellas de venta al por menor y polietileno de alta densidad (HDPE) para jarras).

Una vez pasado un tiempo, el plástico puede comenzar a filtrarse en el líquido, lo que afecta a su sabor y puede crear un grave peligro para la salud. El plástico poroso también hace que el agua acumule olores y otros acompañamientos desagradables desde el exterior (razón por la cual debes alejarte de las pajitas o popotes). Aún así, es poco probable que una botella de agua “caducada” (pero sin abrir) te haga daño.

Y he aquí el porqué: Una de las razones por las que comenzaron a estampar fechas de vencimiento en las botellas de agua es por una ley del estado de Nueva Jersey de 1987, la cual exigía que todos los productos alimenticios debían llevarla, de acuerdo a Mental Floss.

Como no era muy rentable etiquetar y enviar lotes de agua con fecha de caducidad a un solo estado, la mayoría de los productores de agua embotellada comenzaron a darle a cada botella un fecha límite de dos años, sin importar a donde fuera. Dicho esto, Nueva Jersey ha cambiado su ley desde entonces, y la Administración de Alimentos y Medicamentos nunca ha establecido ninguna limitación específica en la vida útil del agua embotellada, pese a que hoy en día también siguen trayendo fecha de caducidad (mayormente por cuestiones de eficiencia). Solamente, asegúrate de no beber agua que haya estado en reposo durante una noche o más...

El agua potable que se mantiene abierta (ya sea en vaso o botella) durante una noche entera no es demasiado saludable. El polvo, desechos y hasta el mosquito que pase pueden colarse en su interior, dejando una capa insalubre que no apreciamos a simple vista.

Incluso un recipiente cerrado como una botella o una jarra presenta problemas, principalmente porque nuestra piel está cubierta de sudor, polvo, células muertas e incluso descargas nasales, así que una vez que nos ponemos la botella en la boca, todos pueden “darse un baño” en el resto del agua, causando contaminación. Nuestra saliva también transporta bacterias, que viene a ser lo mismo. Otra razón por la que los médicos aconsejan evitar rozar la botella con la boca; mejor vertirla en un vaso o no acercar los labios a la boquilla totalmente.

Fuente: [paraloscuriosos](#).