

AGUA ALCALINA ¿QUÉ ES?

Conoce los mitos y verdades sobre el popular líquido.

EL UNIVERSAL
Ciudad de México

Mucho se habla acerca del agua alcalina, algunos afirman que tiene múltiples beneficios, otros señalan que realmente no aporta nada extra, la realidad es que son varias las marcas que ofrecen este tipo de agua y aseguran que es más saludable que el agua común.

De acuerdo con un artículo del Doctor Mercola, el agua alcalina es un "tipo de agua que ha pasado por un proceso de electrólisis que la separa en fracciones alcalinas y ácidas", este tipo de agua se caracteriza por tener un nivel de pH (potencial de hidrógeno) más alto. El nivel de pH determina el nivel de acidez o alcalinidad de una sustancia.

Por el hecho de tener un nivel de pH alto se cree que esta agua ayuda a eliminar el exceso de ácidos del organismo, además de tener un efecto antioxidante, aunque hasta ahora no hay estudios concretos que avalen esto.

Por otro lado, se realizó un estudio en ratones para investigar el efecto biológico del consumo de agua alcalina, se hizo un examen histológico en riñones, intestinos, corazones, hígados y cerebros para verificar el riesgo de enfermedades relacionadas con el riego alcalino. No hubo un resultado significativo, pero los cambios de envejecimiento, emergieron, es decir, el "retrasar el envejecimiento", se relacionó con el consumo de agua alcalina. Aunque la prueba todavía no se ha realizado en personas.

Recientemente la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) lanzó un comunicado en el que ana-

SABÍAS

La mayoría de los beneficios que le atribuyen al agua alcalina se atribuyen a su supuesto efecto reductor del estrés oxidativo.



Por el hecho de tener un nivel de pH alto se cree que esta agua ayuda a eliminar el exceso de ácidos del organismo.

lizó la calidad de 22 presentaciones de aguas alcalinas en el que concluyó que 19 de ellas no cumplen con los beneficios que prometen.

Algunos de estos beneficios son: neutralizar los radicales libres, fortalecer el sistema inmune, eliminar la acidez, desintoxicar, eliminar toxinas, entre otros.

Una investigación del Doctor Mercola asegura que un beneficio del agua alcalina en realidad no tiene efecto en el organismo, se trata de su principal característica, el nivel de pH, esto se debe a que este tipo de agua no cuenta con un "sistema buffer para mantener su pH", lo que provoca la neutralización del pH de esta agua al ingresar al entorno ácido del estómago.

Un mito que gira alrededor del agua alcalina es que ayuda a combatir el cáncer, aunque la misma investigación del Doctor Mercola asegura que se trata sólo de una creencia ya que los tumores relacionados con el cáncer producen su propia acidez, algo que no puede combatirse con el agua alcalina, por el contrario, los tratamientos ácidos han dado resultados satisfactorios.

Sin embargo, algo que sí puede beneficiarnos es en la hidratación. Un estudio publicado en la Journal of the International Society of Sports Nutrition observó que los atletas se hidrataban mejor al beber agua alcalina, aunque estos efectos fueron modestos comparados con el agua normal.



Algo en lo que sí puede ayudar el agua alcalina es que sí puede beneficiar en la hidratación.

AGENCIAS



El plátano muy maduro pierde algunas vitaminas, minerales y fitoquímicos.

¿Cómo es mejor comer el plátano, verde o amarillo?

EL UNIVERSAL
Ciudad de México

Tiene fama de ser una fruta alta en nutrientes, sin embargo, ¿te has puesto a pensar qué sucede conforme madura? En Menú te lo vamos a contar.

El plátano brinda beneficios en prácticamente todas sus etapas de maduración, sin embargo, existe un tiempo específico en que es mejor comerlo para obtener todos sus nutrientes y vitaminas.

Para empezar debes saber que una pieza de plátano aporta alrededor de 100 calorías, que, de acuerdo con la especialista en nutrición Fernanda Alvarado, "en el mundo de las equivalencias representa 2 porciones de fru-

ta. Es de fácil digestión, ideal para niños, mujeres embarazadas y deportistas".

Si deseas obtener los nutrientes del plátano en estado óptimo lo ideal es comerlo casi verde, pues es en este momento en donde se concentran más vitaminas y minerales, conforme avanzan los días, se van perdiendo. Además el plátano es una opción adecuada para las personas con diabetes en un estado óptimo (ni verde ni exageradamente maduro).

El poder del consumidor recomienda comer plátano en un estado de maduración óptimo, es decir, ni muy verde, por que no es muy digerible, ni muy maduro, porque ya perdió algunas vitaminas, minera-

les y fitoquímicos.

Para su conservación, lo ideal es colocar los plátanos en un frutero a temperatura ambiente.

Por otro lado, en su etapa madura, de acuerdo con información publicada por Fundación UNAM, los científicos de la Universidad de Tokio en Japón descubrieron que un plátano completamente maduro produce una sustancia llamada TNF (por sus siglas en inglés) que tiene la habilidad de combatir las células anormales y que incrementa la inmunidad de las células normales contra el cáncer.

Así que si resulta que se maduran de más, no los deseches, pues no afectan tu salud y aportan otro tipo de beneficios.

EN EVENTO



Martin Gamboa, Alberto Leal, Isabel Castro y Verónica Rivas.



Ana Rosa Hernández, Alba Hernández Rentería y Ana Rosa Rentería.



Rosalía de Ayala, Consuelo de Vargas, Miguel Ángel Vargas y René Ayala.

AGENCIAS | El Siglo de Durango