UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Dra. Marcela Dumani Echandi, docente de la Escuela de Nutrición.

Por la Dra. Marcela Dumani Echandi

Voz experta: Poner las barbas en remojo, pero en agua limpia...

29 FEB 2024 Salud

Ante los últimos acontecimientos relacionados con el agua para el consumo humano, cabe reflexionar sobre el significado del agua... elemento imprescindible para casi la totalidad de las actividades humanas, y que tiene un vínculo indisoluble con la vida de todos los seres que habitamos este planeta.

Para el organismo humano, el agua representa cerca del 65% de su conformación, aunque este porcentaje es mayor en la niñez. La saliva, los jugos gástricos, la absorción y el transporte de nutrientes a través de la sangre, la nutrición de las células, nuestro metabolismo... La limpieza del cuerpo mediante la orina, el sudor, las heces y el vapor que sale de los pulmones... La regulación de la temperatura corporal, la lubricación de las articulaciones, de los ojos, de la boca, las mucosas... La hidratación de la piel y del cerebro, la protección de importantes órganos y tejidos (médula espinal, pulmones, cerebro) y la protección durante períodos de estrés...

La regulación de la presión sanguínea... El buen funcionamiento de los sentidos: audición (facilita el trasporte de las ondas sonoras y contribuye en el equilibrio), visión (constituyente del líquido ocular), gusto y olfato (los alimentos contienen cantidades importantes de agua que, junto con la saliva, facilitan la digestión, la degustación y el aroma). Calma nuestra sed, que no es otra cosa más que el aviso de nuestro cuerpo de los inicios de una posible deshidratación. ¡Todas estas son funciones del agua en nuestro organismo! Por eso es considerada un alimento más, porque necesitamos ingerirla a lo largo del día, para que cumpla adecuadamente con esta infinidad de tareas vitales. Es parte de nuestro estado nutricional.

Además, el agua es necesaria para la limpieza del cuerpo y de nuestro entorno, para lavar y preparar los alimentos, para lavar la ropa y los utensilios que están en contacto directo con

el cuerpo. Al ser un solvente universal, es insustituible para la limpieza de lo que utilizamos y que nos rodea, y por lo tanto es fundamental para procurarnos un ambiente y entorno limpios e inocuos que contribuyan con nuestra salud en general. La producción de alimentos y la producción industrial requieren del agua también, así como otra serie de actividades económicas y sociales. Así, el agua tiene un vínculo estrecho con la seguridad alimentaria y nutricional y con el desarrollo de un país.

Pero no hablamos de cualquier agua. Hablamos de agua limpia, apta para la vida. Y en este punto es donde los humanos debemos poner nuestras barbas en remojo, porque, así como el acceso al agua es nuestro derecho, también es nuestro deber proteger y valorar en su justa medida este elemento vital, que a su vez es un bien común. ¿Qué hacemos para proteger el agua dulce, que es la que podemos consumir? ¿Cómo la custodiamos? ¿Cuánta conciencia tenemos sobre lo imprescindible de este precioso líquido del que dependemos nosotros y las demás especies que comparten con nosotros este planeta?

¿Cómo velamos y aseguramos que las fuentes de agua estén custodiadas, limpias, libres de agentes químicos, físicos o biológicos que las contaminen?
El agua es un derecho humano. Pero todos y todas tenemos la responsabilidad de velar por ella, de cuidar y proteger las fuentes, de exigir una legislación actualizada, de exigir una rectoría capacitada y ética, de ser críticos con las acciones que realizamos y que la puedan dañar. El agua es una condición para la sobrevivencia y la salud, pero no es exclusiva de los humanos... ¡es una condición para la vida!!

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?

Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html

Marcela Dumani Echandi
Docente Escuela de Nutrición UCR. Colegiada CPNCR 169-09
MARCELA.DUMANI@ucr.ac.cr