



Se ha constatado que el agua de baja mineralización ocasiona en nuestro organismo los siguientes efectos no deseados:

- aumenta la diuresis, el volumen de agua corporal y la concentración de sodio en suero
- disminuye la concentración de potasio en suero
- aumenta la eliminación de iones sodio, potasio, cloruro, calcio y magnesio del cuerpo

La ingesta regular de agua con un contenido mineral bajo podría estar asociada con la evolución progresiva de los cambios señalados arriba, posiblemente sin manifestación de síntomas.

Sin embargo, pueden ocurrir daños agudos graves, tales como el shock hiponatrémico, si tras un intenso esfuerzo físico se ingieren varios litros de agua de baja mineralización.

Este riesgo aumenta con la disminución de los niveles de sólidos disueltos totales.

Se ha informado de edemas cerebrales, convulsiones y acidosis metabólica en niños cuyas bebidas se preparaban con agua destilada o aguas de baja mineralización.

Se ha informado, por otra parte, que el agua de bebida con bajo contenido mineral puede ser un factor de riesgo para la hipertensión y enfermedades coronarias, úlceras gástricas y duodenales, gastritis crónica, bocio, complicaciones en el embarazo y diversas complicaciones en recién nacidos y niños, incluyendo ictericia, anemia, fracturas y desórdenes en el crecimiento.

Desde principios de los 60's, estudios epidemiológicos en muchos países de todo el mundo han concluido que el agua blanda (es decir, agua con bajos contenidos de calcio y magnesio) y aguas con bajo contenido en magnesio están asociadas con morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares, comparadas con aguas duras y con altos contenidos en magnesio.

Estudios recientes también sugieren que la ingesta de aguas blandas puede estar asociada con un mayor riesgo de fracturas óseas en niños, ciertas enfermedades neurodegenerativas, nacimientos pre-término, nacimientos de poco peso y algunos tipos de cáncer. Además de un aumento del riesgo de muerte súbita, la ingesta de agua con bajo contenido en magnesio parece estar asociada con un mayor riesgo de enfermedad neuronal motora, desórdenes en el embarazo y algunos tipos de cáncer.

Los elementos normalmente presentes en el agua se encuentran como iones libres, por lo que son más fácilmente absorbibles que los mismos elementos encontrados en los alimentos, puesto que en éstos se encuentran unidos a otras sustancias.

Información suministrada en la web de Agua Mineral Sierra de Cazorla  
[http://www.aguasierracazorla.com/web\\_sp/index.html](http://www.aguasierracazorla.com/web_sp/index.html)