

elRivalinterior.com

道

TAO N° 11

No esperes a tener sed para beber agua

Beber agua ayuda a bajar de peso:



Los camellos son capaces de ingerir más de 100 litros de agua en una sola toma, que luego su organismo se encarga de administrarla hasta el punto de poder aguantar sin agua durante unos diez días a una temperatura de 50°C. De hecho,

pueden llegar a perder hasta un 40% de su peso sin morir (los humanos sólo el 12%).

NO SOMOS CAMELLOS

Una forma de eliminar el exceso de sal del cuerpo es beber suficiente agua. El agua ayuda a reducir el exceso de sal y otras sustancias del cuerpo.



<https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>

Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH)

CITAMOS TEXTUAL POR SU CALIDAD

Hidratación

Una hidratación adecuada del organismo es un requisito para la salud, y es esencial para la vida misma. El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales.

Importancia de la hidratación

El agua juega muchos papeles importantes en nuestro organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de las células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de desecho.

También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

El agua es el componente principal del cuerpo humano: normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son

aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

La mayor parte del agua del cuerpo se encuentra en el interior de las células (aproximadamente dos terceras partes), y el resto circula por el espacio extracelular o espacio entre las células (espacio intersticial) y el plasma sanguíneo.

La cantidad de agua total del cuerpo y el equilibrio entre la ingesta y la pérdida de agua están controlados homeostáticamente mediante mecanismos que modifican las vías de excreción y estimulan el consumo (sed).

El cuerpo necesita agua para sobrevivir y funcionar correctamente. Los humanos sólo pueden sobrevivir unos pocos días sin beber agua -dependiendo del clima, los niveles de actividad y otros factores- mientras que se puede sobrevivir sin otros nutrientes durante semanas o meses. A pesar de que el agua a menudo se trata de manera algo trivial, ningún otro nutriente es tan esencial o necesario en cantidades tan elevadas.

Beneficios

Una adecuada hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Toda célula del cuerpo humano necesita agua. La hidratación es el pilar fundamental de las funciones fisiológicas más básicas, como por ejemplo la regulación de la tensión arterial y la temperatura corporal, la hidratación y la digestión.

A continuación se presentan algunos de los beneficios más importantes de la hidratación:

Cerebro

Una adecuada hidratación es importante para un correcto funcionamiento del cerebro. Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo.

Células

La hidratación del cuerpo es importante para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, así como oxígeno, a las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo. Además, la hidratación facilita la eliminación de residuos o sustancia de desecho de las células producidos en los procesos metabólicos, permitiendo una función química celular adecuada.

Tracto digestivo

La hidratación juega un papel importante en la digestión de la comida y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. El agua es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células. Una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea más lento y una mala hidratación crónica puede producir estreñimiento, ya que se lentifica la velocidad del paso de las heces a través del tracto intestinal.

Corazón

Los líquidos son importantes para el funcionamiento del corazón y una buena regulación del balance de agua es esencial para mantener la tensión arterial dentro de unos límites saludables. La deshidratación reduce el rendimiento cardíaco, lo cual puede aumentar la tasa cardíaca y causar una bajada de tensión. El sistema circulatorio abastece de una cantidad constante de oxígeno al cerebro, a los músculos y al resto de tejidos.

Riñones

El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones funcionen bien, ayudándolos a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina. Los riñones regulan los niveles de agua del cuerpo aumentando o reduciendo el flujo de orina. Los riñones también controlan los niveles normales de sodio y otros electrolitos. Los riñones de una persona sana hidratada de forma adecuada filtran aproximadamente 180 litros de líquidos cada día: evidentemente la mayor parte de esta agua debe ser reabsorbida para evitar que el cuerpo pierda cantidades excesivas.

Músculos y articulaciones

El agua actúa como un lubricante para los músculos y las articulaciones: ayuda a proteger a las articulaciones y a que los músculos funcionen correctamente. Los músculos y las articulaciones, junto con los huesos, son necesarios para estar de pie, para sentarse, moverse y realizar todas las actividades diarias. Entre un 70 y un 75% del músculo está compuesto de agua. El mantenimiento de un balance adecuado de agua es esencial para un funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico.

Piel

La piel constituye una barrera contra agentes patógenos y contribuye a prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y alérgicos. Existe la creencia de que una adecuada hidratación ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel, aunque esto no se ha investigado en profundidad.

Temperatura

El agua corporal juega un papel importante como termorregulador, regulando la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor. Si el cuerpo se

calienta demasiado, pierde agua a través del sudor y la evaporación de éste en la superficie de la piel disipa el calor del cuerpo. El sudor es la forma más efectiva de prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo.

<https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>

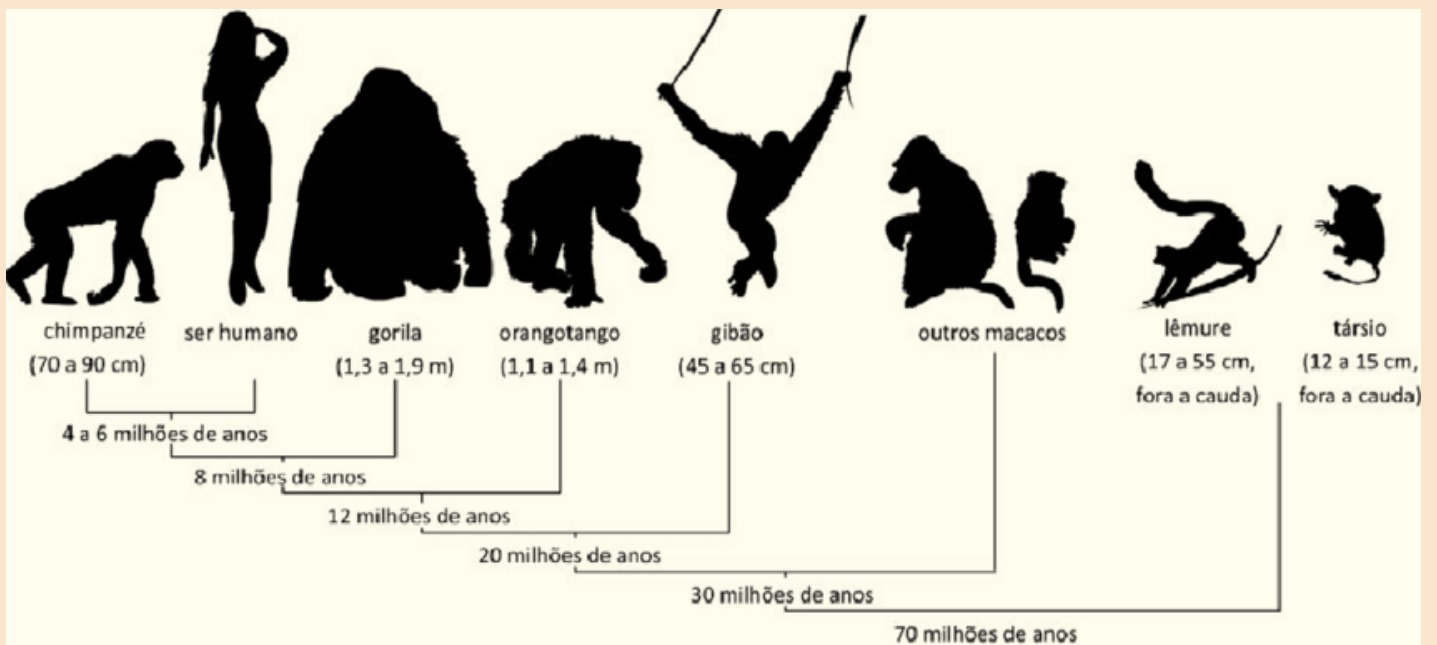
*La Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) nace en octubre de 2016 y se desarrolla a partir del legado del **European Hydration Institute**, recientemente disuelto. La CIEAH surge bajo el amparo del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBIS), de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y pretende desarrollar y promover proyectos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable. Esta cátedra cuenta con el apoyo y la gestión de la Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.*

VIENE DE: BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS [Nutrición https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf)

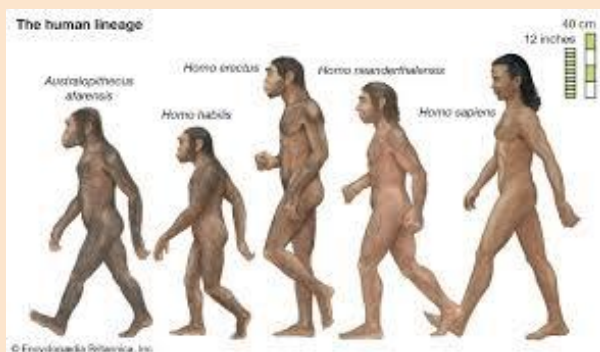
elRivalinterior.com

BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS [Nutrición https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf)

Breve historia de una traición



*Un engañado sapiens es
infiel a su fisiología y
pagará las consecuencias*



autor Gustavo Maure

*El Tao de la
“vida
prolongada” o
alimentación
saludable*

道

Los doce Taos (principios) esenciales en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>