

Beberla tibia o añadirle limón potencia los beneficios del agua en la salud, según Cigna

Las bondades normales que produce el consumo adecuado de agua pueden llegar a multiplicarse si se añaden una serie de pautas de consumo a la rutina diaria. Al despertar, antes de las comidas, en el momento previo de bañarse o al meterse en la cama, los mejores momentos para hidratarse

Beber el agua suficiente (entre 2 y 2,5 litros diarios) ayuda a cuidar los músculos y las articulaciones, mejora la salud de la piel, aumenta el rendimiento físico y cognitivo, favorece la absorción de nutrientes, combate las infecciones o reduce el riesgo de problemas cardíacos. Sin embargo, si se disfruta y consume de una forma determinada, sus beneficios pueden llegar a multiplicarse. Con motivo de la Semana Mundial del Agua (26-31 de agosto), el departamento médico de la aseguradora de salud Cigna ofrece cinco alternativas que potencian las ventajas del agua en la salud:

Al despertar, antes de comer, los mejores momentos para beber agua. Para activar el organismo y aportar energía al cuerpo es recomendable beber dos vasos de agua al levantarse. Otro gran momento es antes de comer: además saciar, permite hacer una mejor digestión. La tercera ocasión recomendada es en el momento previo de bañarse, ya que ayuda a mantener la presión sanguínea y evitar problemas por los cambios de temperatura. Quienes realizan deporte a diario, al perder bastante líquido durante el proceso, también deberán consumir agua antes, durante y después de la práctica de ejercicio.

Finalmente, también es aconsejable consumir un vaso de agua antes de meterse en la cama para hidratarse en horas de descanso, limpiar el organismo o evitar calambres musculares durante la noche.

La fusión con los beneficios del limón y otros complementos. Tomar agua con limón todas las mañanas puede convertirse en una costumbre sencilla con numerosos beneficios para la salud. Para empezar, contiene mucha vitamina C, poderoso antioxidante que protege las células de los radicales libres y que, además, previene enfermedades cardiovasculares. A esto se une el hecho de que favorece la buena digestión, refuerza el sistema inmunológico y ayuda a eliminar líquidos y disfrutar de una piel más saludable.

También se recomienda consumirla con naranja – combate la ansiedad y fortalece el sistema inmunológico-, con pepino y menta – es desintoxicante y favorece la pérdida de peso-, con manzana y canela -ayuda a que el metabolismo se acelere- o con aloe vera – muy efectivo para mejorar la circulación y la digestión y tener más energía-. Las combinaciones son infinitas.

Beber agua caliente mejora la circulación o ayuda a perder peso. Se ha demostrado que beber agua tibia o caliente, siempre que no se tenga ningún problema de salud y no se abuse en exceso, mejora la

circulación -ya que actúa como vasodilatador-, resulta un aliado contra los resfriados -ayuda a que las mucosas se remuevan más rápidamente-, reduce el dolor -al mejorar el flujo sanguíneo- o desintoxica el cuerpo – a causa de que eleva la temperatura corporal, la sudoración que provoca expulsa toxinas y limpia los poros-.

También se ha confirmado que tiene efectos mayores a la hora de perder peso -siempre y cuando se tome una cantidad limitada-, estimulando el metabolismo si se bebe antes de una comida hasta un 10% más que el agua fría. Asimismo, se ha verificado que las bebidas calientes, como el café o el té, son importantes aliados a la hora de controlar el estrés.

El agua del mar y su efecto cicatrizante y reparador. Entre las principales propiedades del agua marina está su efecto antibiótico, perfecto para los procesos de cicatrización de heridas. También resulta una gran aliada a la hora de recuperarse de ciertas lesiones, tratar problemas reumáticos y aliviar los efectos de enfermedades de la piel, como la psoriasis.

Así mismo, se ha comprobado que estar expuesto al agua del mar resulta en un tratamiento efectivo para la cura de la ansiedad. La cantidad de magnesio que contiene este elemento de forma natural puede aliviar estados de estrés, depresión y alteraciones nerviosas.

Hacer ejercicio en el agua, mucho más que ponerse en forma. Los deportes acuáticos, como el aquagym, son la mejor alternativa para cualquier tipo de persona y, especialmente, para embarazadas, adultos mayores o personas con algún tipo de lesión que necesiten terapia recuperativa. ¿Por qué? El agua es un medio libre de lesiones, regula la temperatura del cuerpo y tiene 12 veces más resistencia que el aire, lo que produce resultados más rápidos. Así mismo, practicar ejercicio en el agua resulta enormemente beneficioso para el corazón, ya que en este medio late más lentamente, y activa la circulación sanguínea.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>