

Necesidades del agua en el cuerpo humano

El reino animal también precisa del agua de una forma directa. Sólo así sus seres pueden desarrollar las funciones vitales.

El hombre necesita el agua incluso más que otros alimentos. La humanidad ha asentado sus pueblos, a lo largo de la historia, en lugares cercanos a ríos o manantiales.

El agua es necesaria para disolver y transportar no sólo los alimentos, sino también las secreciones. Para que las funciones vitales se desarrollen con normalidad, el cuerpo humano precisa eliminar diariamente más de un litro de agua de su constitución. Ello lo hace principalmente a través de la orina. En este caso líquido van incorporados los productos procedentes de la purificación de la sangre. Para restablecer el equilibrio, el hombre tiene que reponer esas pérdidas bebiendo agua, directamente, o ingiriendo líquido o sólidos que la contengan. De lo contrario, se inicia el proceso de deshidratación. Un hombre puede estar sin comer alimentos sólidos durante 20 ó 30 días. Sin ingerir agua, sólo 3 ó 4.

