
Preguntes freqüents sobre l'aigua de beure



Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Per beure, aigua. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre l'aigua de beure



L'aigua és el nutrient més essencial per a la vida: sense aigua la vida no existiria. És el component més abundant tant dels vegetals (85-95%) com del cos humà (65%). El contingut total en les persones varia segons **l'edat** (en nadons és del 80% i en persones grans pot arribar al 45%), **el sexe** (menys quantitat en les dones) i la **quantitat de teixit adipós** (com més greix corporal, menys aigua).

Per què és necessària l'aigua?

L'aigua és necessària per garantir el funcionament correcte de l'organisme i mantenir un bon equilibri hídric (entrades i sortides d'aigua en el cos).

El cos humà perd aigua mitjançant dos mecanismes:

- Les **excrecions** (suor, orina i femta).
- La **pèrdua per evaporació** (respiració pulmonar i respiració de la pell o transpiració).

Quines són les funcions principals de l'aigua?

- **Estructural:** forma part de totes les cèl·lules i els teixits del cos.
- **Lubricant:** evita el fregament entre els òrgans i és amortidora.
- **Dissolvent dels diferents compostos biològics.**
- **Transportadora de diverses substàncies.**
- **Termoreguladora:** intervé en la regulació de la temperatura corporal mitjançant la suor.

Quins aliments són rics en aigua?

- ▶ Fruita, hortalisses, llet, llegums, arròs, pasta, peix i carn.



Quanta aigua cal beure?

És important beure aigua tant pel seu contingut en minerals (calci, magnesi, sodi, ferro, fluor i iode), com per proveir les pèrdues de líquid del cos.

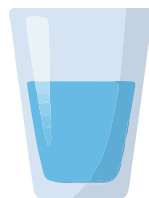
Les necessitats diàries d'aigua d'una persona depenen de diferents factors, com ara:

- L'edat
- El sexe
- La temperatura ambiental
- La pràctica d'activitat física

► **La ingesta diària recomanada d'aigua per a una persona adulta (a partir d'aliments i begudes) s'estableix entre uns 2,7 litres al dia en dones i uns 3,7 litres al dia en homes.**

INGESTA D'AIGUA SEGONS LES EDATS, ELS SEXES I LES SITUACIONS

Col·lectiu	Quantitat d'aigua diària
Lactants 0-6 mesos	100-190 mL
Lactants 6-12 mesos	0,8 L
Infants 1-3 anys	1,3 L
Infants 4-8 anys	1,7 L
Nens 9-13 anys	2,4 L
Nenes 9-13 anys	1,9 L
Homes a partir 14 anys	3,2-3,7 L
Dones a partir 14 anys	2,2-2,7 L
Embarassades	3 L
Dones lactants	3,8 L



Deshidratació

Quan la ingesta d'aigua és inferior a la que s'elimina, es produeix deshidratació.

La deshidratació pot augmentar el risc d'infeccions del tracte urinari, càlculs renals, càlculs biliars i restrenyiment.

SIGNES

- Manca de turgència i flacciditat de la pell
- Orina molt concentrada (de color groc intens fins a marró)
- Poc volum d'orina
- Sequedat de mucoses
- Taquicàrdia i desorientació

SÍMPTOMES

- Fatiga
- Confusió o pèrdua de memòria a curt termini
- Canvis d'humor, com augment de la irritabilitat o depressió

La set és el millor indicador de la necessitat d'aportar aigua a l'organisme. Ara bé, cal tenir en compte que en determinades situacions (en infants, en algunes malalties o en condicions que afecten la capacitat cognitiva, la pràctica d'exercici físic o les temperatures ambientals altes) és important adoptar una estratègia d'hidratació preventiva: oferir sovint aigua al cos i tenir-la accessible en tot moment.

Hiperhidratació

Es pot produir quan s'ingereix una gran quantitat de líquids en un període curt de temps, superior a la capacitat del ronyó per excretar-la. Això pot conduir a una **hiponatrèmia** (concentració baixa de sodi en sang).

SÍMPTOMES

- Confusió
- Mal de cap
- Nàusees
- Espasmes musculars i convulsions.



Quins tipus d'aigua per beure hi ha?

AIGUA POTABLE NO ENVASADA:

- **Aigua de l'aixeta:** provinent d'una xarxa de distribució pública que passa pels controls corresponents per tal de garantir que sigui apta i saludable per al consum.

AIGUA ENVASADA:

- **Aigua mineral natural:** es caracteritza pel contingut en minerals, la constància química i la seva puresa, la qual cosa pot tenir beneficis per a la salut.
- **Aigua de brollador:** és potable, ja que ve directament de l'aqüífer, però no presenta la mateixa qualitat que l'aigua mineral.
- **Aigua preparada:** és aigua de qualsevol tipus de procedència que ha estat sotmesa a tractaments fisicoquímics autoritzats (osmosis, ozó, llum ultraviolada...) necessaris perquè reuneixi característiques de potabilitat.



Sabies que...?

- Un litre d'aigua embotellada té una inversió d'energia 2.000 vegades superior a un litre d'aigua de l'aixeta.

- Per fabricar una ampolla d'aigua calen 100 mL de petroli, 80 g de carbó, 42 L de gas natural i 2 L d'aigua.

- L'aigua de l'aixeta és l'opció més respectuosa amb l'entorn i la més barata. Pot costar 1 € a l'any, mentre que la mateixa quantitat envasada en pot costar 150 €.

- Hi ha 844 milions de persones que no tenen un servei bàsic de subministrament d'aigua potable.

- Barcelona té prop de 1.700 fonts que ofereixen aigua potable a les persones vianants.

- Deixar reposar l'aigua de l'aixeta uns 30 minuts dins una gerra en pot millorar el sabor i l'olor.

- L'aigua no aporta calories i, per tant, no afecta l'augment o la pèrdua de pes.

- L'aigua és la millor beguda, no només per beure durant els àpats, sinó també durant el dia, i no afecta la funció digestiva.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Aigua de l'aixeta
#plasticzero



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat