

¿Sabías que puedes mejorar tu salud digestiva con agua?

La basta oferta de bebidas gasificadas, saborizadas y coloreadas ha hecho que, para muchas personas, el consumo de agua natural sea menor, lo que ha provocado que la digestión se vuelva un poco más lenta.

Sabiendo la importancia que tiene la [salud digestiva en nuestro sistema inmunológico](#), se vuelve vital saber las maneras de mantenerla en condiciones óptimas, siendo el agua un factor que juega un papel determinante.

Todos sabemos que [más del 50% de nuestro organismo está constituido por agua](#), por lo que se vuelve lógico pensar que es un **elemento primordial para nuestra salud**.

Si mezclamos la importancia del agua en nuestros organismos con la **relevancia de la salud digestiva para nuestra salud en general**, obtenemos un combo poderosísimo, y te explicamos por qué:

El agua influye en cada proceso de nuestra salud digestiva, desde que ingresa a nuestro organismo hasta que es desechada a través de la orina, sudor o lágrimas, pues **ayuda a nivelar la flora intestinal** (promoviendo un balance entre microbios intestinales que son beneficiosos y a fortalecer las bacterias necesarias para nuestro tracto digestivo), lo que tendrá un impacto directo en el resto de nuestros sistemas.

Solemos beber agua únicamente cuando sentimos sed, sin embargo, es importante que se vuelva una disciplina, para **promover el buen funcionamiento de nuestra salud intestinal**.

Comprendamos el funcionamiento del agua en nuestro organismo.

Sabemos que el aparato digestivo es el [encargado de procesar y transformar los alimentos](#) en nutrientes para el cuerpo. **Para lograrlo, necesita del agua**, que será quien le ayudará a digerir lo que comemos.

La manera en la que el agua ingresa a nuestro cuerpo es gracias a la absorción que hace una vez que llega a nuestro aparato digestivo, ocupando un volumen importante dentro de nuestro estómago. Ya en el estómago, se encarga de separar y diluir los nutrientes necesarios para nuestra alimentación diaria, así como para **facilitar la digestión**.

El agua mejora la digestión porque elimina la [acidez](#) excesiva y crea el medio de transportación de los nutrientes a través de la sangre. Se ha visto que en muchas ocasiones casos de acidez estomacal debidos a deshidratación.

Es importante destacar que, pese a la costumbre popular, no se trata de beber líquidos, sino de las [propiedades mismas del agua](#) que son fundamentales para la formación y correcta evacuación de las heces, pues también contribuye a evitar el [estreñimiento](#).

¿Cuál es la cantidad de agua necesaria para mantener mi salud?

El requerimiento diario de agua es diferente en cada persona y en cada etapa de su vida. Conforme nos vamos haciendo mayores, por ejemplo, el consumo de este líquido cristalino incrementa también, para fomentar el buen funcionamiento de todos nuestros sistemas.

Siempre se menciona que la cantidad recomendada es, en promedio, de [2 litros de agua al día](#), que en general **deberían ser considerados la base**, no la cantidad máxima a tomar, pues, dependiendo el estilo de vida, edad, sexo, compleción, hábitos, etc., incluso el clima, podríamos necesitar una cantidad superior.

Beneficios del agua

Como ya mencionamos, la absorción de agua **inicia en nuestro sistema digestivo** y de ahí desencadena la nutrición a las células valiéndose del sistema circulatorio; posteriormente recobra la importancia en nuestro sistema digestivo pues facilita la expulsión de secreciones que se forman en nuestro estómago, así como la eliminación de residuos de nuestros riñones.

Otra de las grandes ventajas que tiene el agua en nuestra salud general es que ayuda a la lubricación de nuestras articulaciones, mantener la salud de la piel, favorecer una buena visión y contribuir a la salud respiratoria y bucal. Además de ayudar en la regulación de nuestra temperatura y jugar un papel importante en el metabolismo.

Un consumo adecuado de agua contribuirá a la nutrición celular, evitando así que nuestras células envejecan prematuramente, además de prevenir enfermedades como obesidad, diabetes tipo dos, artritis o problemas de riñón.

Como ya hemos visto, la salud general comienza en nuestro sistema digestivo, por lo que mejorar y procurar **una buena digestión se vuelve clave** en el proceso.

Una manera de contribuir a ese equilibrio digestivo es [Espavén® Enzimático](#) que, a través de su receta con [extracto de bilis de buey, simeticona, pancreatina y celulasa](#), facilita la correcta digestión de los alimentos.

En caso de persistir las molestias, es importante que consultes a tu médico.

Fuentes:

[Elsevier](#)

[Mayo Clinic](#)

[Fundación Aquae](#)

[NIH](#)

[Gob.mx](#)