26/03/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Potomanía: ¿eres adicto al agua?

Hidratarse bien es fundamental para que nuestro organismo funcione correctamente. El agua es el componente químico principal del cuerpo y **representa aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal**. La necesitamos, entre otras cosas, para eliminar los desechos a través de la orina y el sudor, para mantener una temperatura corporal adecuada y como elemento protector de los tejidos sensibles.

No hay una respuesta unívoca sobre cuántos litros hay que beber al día. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan consumir entre **un litro y medio y dos litros**, pero hay que tener en cuenta las necesidades individuales, que varían en función de la actividad física que se realice, del clima…

Probablemente hayas escuchado la recomendación de beber **8 vasos** de agua al día. Se trata de un objetivo alcanzable y fácil de recordar y suele ser una cantidad suficiente para que la persona media pueda mantener una correcta hidratación.

Los beneficios de beber agua son incontables. Incluso existe

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |