

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

## **Los beneficios del agua de mar**



El agua de mar contiene más de 100 mineral y serviría para controlar obesidad, dolores reumáticos y problemas gastrointestinales.

Fuente de vida en el planeta, el agua de mar fue motivo de estudio desde tiempos inmemoriales. Hoy los científicos afirman que contiene nada menos que 103 minerales y que posee una biodisponibilidad tal que permite que sus beneficiosos componentes sean fácilmente absorbidos y utilizados por el cuerpo humano. Y no sólo dándose baños de mar.

El agua de los océanos puede beberse y, al parecer, produce más de un beneficio. Aún más: es considerada una bebida ideal para los deportistas de alto rendimiento, ya que equilibra sales y minerales perdidos por transpiración, evitando la aparición de calambres y fatiga extrema.

El producto ha sido sometido a examen por la Universidad de Alicante y los departamentos de Prevención y Tratamiento de las lesiones del Deportista de la Universidad Católica de Murcia, que demostraron su eficacia como aporte mineral para hacer frente de forma inmediata a la hiponatremia hipotónica en deportistas.

Actualmente en algunos países como España, y cada vez más países de Hispanoamérica, se ha propuesto el uso culinario de agua de mar como complemento nutricional. En otros países como Japón, se han desarrollado múltiples emprendimientos en torno al agua de mar: entre ellos, su utilización en tratamientos médicos y como excipiente para la fabricación de productos farmacéuticos.

¿Cómo se bebe? De dos formas: diluida o pura.

- Cuando está diluida se denomina isotónica. Se prepara con tres partes de agua potable y una de agua de mar, en un litro. Puede utilizarse como agua para beber o añadida a jugos e infusiones.

- En el caso del agua de mar pura, debemos hablar de agua hipertónica. Tiene una salinidad superior a nuestro organismo y se bebe para regular el tránsito intestinal, como digestivo, antes de las comidas para reducir el apetito y la ansiedad, para salar los alimentos antes de cocinarlos, como enjuague bucal o para tratamientos tópicos en forma de baño o apósitos.

Fuente: Diario Clarin (Argentina)

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/los-beneficios-del-agua-de-mar?elem=301824>