

Importancia del agua mineral natural como aporte de nutrientes esenciales

Natural mineral water. Essential nutrients

Maraver F⁽¹⁻²⁾, Vitoria I⁽³⁾, Morer C⁽⁴⁻²⁾, Armijo F⁽¹⁻²⁾

⁽¹⁾Escuela Profesional de Hidrología Médica, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

⁽²⁾Departamento de Medicina Física y Rehabilitación. Hidrología Médica, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

⁽³⁾Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital La Fe, Valencia, España

⁽⁴⁾Thalasso Center, San Pedro del Pinatar-Murcia, España
fmaraver@med.ucm.es

Resumen

Las aguas minerales naturales constituyen un alimento saludable idóneo para una correcta hidratación, al tiempo que aportan nutrientes y oligoelementos esenciales. Entre ellos el calcio, que puede adquirir verdadera relevancia en los casos de consumo insuficiente de productos lácteos y derivados, pues el calcio del agua mineral es recomendable por su fácil administración e idónea biodisponibilidad; en sujetos que padecen intolerancia a la lactosa, en los que el calcio de las aguas minerales puede y debe convertirse en una fuente primordial; y también, para paliar el escaso cumplimiento, mala tolerancia y efectos indeseables que suelen conllevar los suplementos cálcicos medicamentosos.

El **objetivo** del presente trabajo fue analizar el contenido de un nutriente esencial como es el calcio en las aguas envasadas minerales naturales españolas.

Material y métodos. A lo largo de 2012 se analizó la concentración de calcio, por cromatografía iónica, de 109 aguas minerales naturales comercializadas en España (97 marcas españolas y 12 importadas).

Resultados. La concentración mediana de calcio de las 97 marcas españolas de aguas es 39,6 mg/l (0.6-610.1 mg/L). Hay 34 que contienen de 50 a 100 mg/L y 6 más de 100 mg/L. De las 12 marcas importadas, 10 contienen más de 50 mg/L. Asumiendo una ingesta adecuada de agua, si contiene 50-100 mg/L de calcio aporta 5,4-12,8 % de la ingesta recomendada entre 1-13 años, hasta el 13,6 % en adolescentes, 5,8-17,6 % en adultos y hasta el 20,8 % en la madre lactante. El agua con 100-150 mg/L de calcio aporta el 10-31 % de ingesta recomendada según la edad.

Conclusión. El consumo de aguas minerales naturales puede ser considerado como fuente complementaria de ingesta de calcio.

Palabras clave: Agua envasada española, Agua mineral natural, Aporte de calcio

Key words: Spanish bottled water, Natural mineral water, Calcium intake

Referencias

- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. disponible en: www.efsa.europa.eu
- Fernández-Martín JL, Cannata-Andia JB. Agua de bebida como elemento de la nutrición. Med Clin (Barc) 2008;131:656-7
- Heaney RP. Absorbability and utility of calcium in mineral waters. Am J Clin Nutr 2006;84:371-4
- Maraver F, Michán A, Corvillo I, Aguilera L. Papel de las aguas minerales ricas en calcio en la osteoporosis. Med Clin (Barc). 2011 Nov 19;137(13):619-20.
- Maraver F. Aguas que nutren, aguas que curan: evidencia científica. En: Aguas que nutren, aguas que curan. Zaragoza, Fundación genes y gentes: 2012, 37-49.
- Martínez-Ferrer A, Peris P, Reyes R, Guañabens N. Aporte de calcio, magnesio y sodio a través del agua embotellada y de las aguas de consumo público: implicaciones para la salud. Med Clin (Barc) 2008;131:641-6
- Petraccia L, Liberati G, Giuseppe Masciullo S, Grassi M, Fraioli A. Water, mineral waters and health. Clin Nutr. 2006 Jun;25(3):377-85.
- Vitoria I, Maraver F, Ferreira-Pêgo C, Armijo F, Moreno Aznar L, Salas-Salvadó J. The calcium concentration of public drinking waters and bottled mineral waters in Spain and its contribution to satisfying nutritional needs. Nutr Hosp. 2014 Jul;30(1):188-199