



Agua

para el consumo saludable y respetuosa con el planeta

Elegir entre el agua embotellada, agua del grifo o agua del grifo filtrada puede generar ciertas dudas, pero los expertos tienen claro cuál es la mejor para el organismo y para el medioambiente.

El agua es un recurso esencial para la vida, pero no toda el agua que consumimos es igual en términos de calidad y seguridad. A la hora de elegir entre agua embotellada, agua del grifo filtrada o agua del grifo sin filtrar, pueden surgir algunas dudas acerca de cuál es la mejor opción no solo para la salud, sino también para el medioambiente. Por eso, mientras que muchas personas confían en el agua embotellada por considerarla más pura, otras optan por sistemas de filtrado doméstico para consumir agua del grifo de mejor calidad. Sin embargo, para tomar la mejor decisión, resulta importante conocer las diferencias existentes entre cada alternativa y los factores que pueden influir en su composición.

Lejos de lo que algunas personas puedan pensar, el agua para el consumo, tanto la embotellada como la del grifo, puede contener contaminantes tales como metales pesados, residuos químicos o microplásticos. Si bien es cierto

**“LAS REGULACIONES SOBRE EL AGUA EMBOTELLADA SON MENOS ERICTAS QUE LAS DEL AGUA DEL GRIFO”.
JUAN CARLOS NOVO BARCÓN, CEO DE ALKANATUR**



que en la mayoría de países el agua potable pasa por estrictos controles de calidad, algunos compuestos que a la larga resultan perjudiciales pueden estar presentes en pequeñas cantidades. Por esta razón, cada vez más per-

sonas buscan soluciones para mejorar la calidad del agua del grifo mediante sistemas de filtrado que eliminan impurezas, sin generar un impacto ambiental negativo. Y es que más allá de ser potable, el agua que consumimos debería ser saludable, es decir, libre de contaminantes y con un equilibrio adecuado de minerales beneficiosos para el organismo, y esto no siempre es así.

Preguntado por esta cuestión, Juan Carlos Novo Barcón, experto en Terapias Naturales focalizado en el campo del agua desde hace más de 25 años y CEO de Alkanatur, niega que las palabras <<potable>> y <<saludable>> signifiquen lo mismo. “El agua saludable lleva la connotación de potable, pero el agua potable no es estrictamente saludable”, manifiesta.

En este sentido, precisa que el agua potable “es aquella que es segura para el consumo humano, es decir, que no contiene contaminantes ni patógenos que puedan causar enfermedades. Esta agua cumple con los estándares



**“ALGUNOS ENVASES, SOBRE TODO LOS DE PLÁSTICO, PUEDEN LIBERAR SUSTANCIAS AL AGUA, ESPECIALMENTE SI HAN ESTADO EXPUESTOS AL SOL O AL CALOR”.
MATILDE LONDNER SACK, FUNDADORA DE TRATAMIENTO NATURAL DEL AGUA (TNA)**



de calidad establecidos por las autoridades sanitarias, para asegurar que su ingesta no representa un riesgo para la salud. Pero ahí no entra la palabra saludable”, continúa. No obstante, si bien asegura que no hay peligro alguno por beber puntualmente agua del grifo o embotellada, sí que lo existe a medio-largo plazo por exponerse de manera recurrente a los tóxicos que esta lleva.

Sobre esta cuestión, Matilde Londner Sack, fundadora de Tratamiento Na-

tural del Agua (TNA), comenta que el agua potable, que no saludable, “contiene cloro y sus derivados, aluminio o trazas de otros compuestos químicos que, aunque dentro de los límites legales, pueden tener un impacto acumulativo en nuestro organismo”.

CONTAMINANTES DEL AGUA PARA CONSUMO

Entrando más en detalle en el tema de los contaminantes del agua, Matilde Londner afirma que los previamente mencionados son solo algunos ejemplos, pero que todavía hay más. Así, explica que el agua del grifo tiene cloro, con el que ha sido tratada, y eso en sí mismo ya representa un riesgo. Sin embargo, bajo su punto de vista “lo más preocupante es que al reaccionar con la materia orgánica presente en el agua, se generan subproductos de desinfección que son perjudiciales para la salud”. Entre otros compuestos derivados, la experta de TNA señala los cloroformos, fenoles, trihalometanos o cloratos. Y estos no son los únicos, pues hace hincapié en que también “es habitual la presencia de aluminio, un residuo que proviene del proceso de floculación, durante la potabilización, en las plantas de tratamiento”.

Juan Carlos Novo Barcón coincide en que el agua del grifo está cargada de tóxicos, si bien precisa que algunos son inevitables y otros necesarios. En su opinión, aunque el cloro puede tener un efecto negativo en el organismo por su consumo recurrente, “es un mal necesario que nos asegura que ese agua, a pesar de recorrer kilómetros, llegará a nuestras casas de manera segura”.

Pese a todo, comenta que en dicho camino el agua absorbe otras sustancias, como metales pesados, residuos o microplásticos que también pueden tener un efecto perjudicial en la salud. Esa es la razón por la que siempre recomienda agua del grifo, pero filtrada.

En este punto, cualquiera que no sea experto en el tema puede preguntarse por qué Juan Carlos Novo Barcón prefiere filtrar el agua del grifo a consumir agua embotellada. La respuesta la tienen clara tanto él como Matilde Londner: la que encontramos envasada en supermercados tampoco está libre de contaminantes.

Así, el CEO de Alkanatur hace mención a la presencia de microplásticos en el agua embotellada como su principal punto en contra. En relación a esto, señala que recientemente, algunos investigadores han descubierto que un litro de agua contiene un cuarto de millón de microplásticos y nanoplasticos. Además, como curiosidad, añade: “Las regulaciones sobre el agua embotellada son menos estrictas que las del agua del grifo”.

Quizá sea por eso o quizá se deba a otras causas, la cuestión radica en que, el agua embotellada puede contener tóxicos para el organismo. Más allá de los microplásticos, Matilde Londner hace alusión a otros estudios que han demostrado que este líquido envasado puede contener contaminantes microbiológicos, especialmente si ha sido mal almacenada. Con esto, nos referimos a bacterias, hongos, virus, levaduras, moho o protozoos. Asimismo, asegura que en ocasiones ocurre que los niveles de sodio del agua embotellada están elevados, y que tampoco se debe olvidar que algunos envases, especialmente los elaborados con plástico, pueden liberar sustancias en el agua que luego se consume, sobre todo si han estado expuestos a altas temperaturas.

Por si todo esto fuera poco, otro inconveniente del agua embotellada lo encontramos en el envase en sí mismo. Si bien puede ocasionar problemas a largo plazo para la salud humana, también se los genera al medio ambiente y a los animales. Sin ir más lejos, Greenpeace señala en un artículo publicado en su página web que el consumo de agua embotellada



“EL AGUA SALUDABLE LLEVA LA CONNOTACIÓN DE POTABLE, PERO EL AGUA POTABLE NO ES ESTRUCTAMENTE SALUDABLE”. JUAN CARLOS NOVO BARCÓN, CEO DE ALKANATUR



es uno de los mayores componentes de la contaminación plástica que amenaza no solo a los océanos, sino también la vida que los habita. En este aspecto, en el texto se recoge que los fabricantes de bebidas producen más de 500 mil millones de botellas de plástico de un solo uso de manera anual, muchas de las cuales

terminan en el mar y tardan hasta 500 años en degradarse. Como consecuencia, causan daños a la fauna marina, bien sea porque los animales se enredan en los plásticos o porque se los comen confundiendo con comida.

AGUA DEL GRIFO FILTRADA, LA MEJOR OPCIÓN

Dicho esto, el CEO de Alkanatur manifiesta que “el agua embotellada no es una opción ecológica, económica ni segura”. Bajo su punto de vista, esto es así no solamente por el desperdicio masivo de plásticos que supone para el medio ambiente, sino también por su precio y sus materiales. “Todas las botellas contienen contaminantes hormonales, o disruptores endocrinos. En cuanto al agua del grifo, en España, y en general en Europa, es una opción segura. De todos modos, asumimos que la potabilidad es una garantía de calidad del agua, y esto hay que cogerlo con pinzas”, dice.

Matilde Londner profundiza en este tema, explicando que a nivel económico y medioambiental, la diferencia entre el agua del grifo y la embotellada es abismal. Sobre esto, explica que “el litro de agua embotellada cuesta alrededor de 0,30 €/l, mientras que el agua del grifo

tiene un coste de apenas 0,00148 €/l”. Así, en su opinión, el agua embotellada puede ser útil de manera puntual, por ejemplo al viajar, pero nunca tendría que elegirse como opción permanente.

Con todo esto sobre la mesa, ambos expertos coinciden en que la mejor opción que puede escoger el consumidor es la de beber agua del grifo filtrada, pues no solamente es más económica, sino que está libre de los tóxicos como ya hemos mencionado.

“Se debe tener en cuenta, que al cocinar con el agua del grifo, se concentran todos los compuestos/sustancias con potencial tóxico, pudiendo incluso duplicarse su presencia”, comenta la fundadora de Tratamiento Natural del Agua. Por fortuna, según explica, existen sistemas de filtración que, bien escogidos, permiten eliminar la presencia de componentes con potencial tóxico, mejorando de este modo la calidad del agua tanto a nivel químico como organoléptico (olor, sabor y aspecto).

Para finalizar, Juan Carlos Novo Barcón explica que para escoger bien, “hay que optar por equipos ecológicos, que respeten lo máximo la naturaleza del agua; con materiales seguros y certificados, y con investigación científica”