

## Egunero bi litro ur edan beharraren mitoa

MODAN JARRI DA ur asko edan behar dela: bi edo hiru litro egunero. Eta burura datorkidan aurreneko galdera hau da: ona ote da ur- kontsumo hori osasunerako? Eta hala balitz, zein proportziotan?

Gure gorputzaren %60-70 ura da. Horregatik, etengabe ura edaten aritzeko ohiturak pertsona normal batentzat garrantzirik ez daukan arren, bihotzeko edo zirkulazioko arazoak dituztenentzat astakeria bat izan liteke, azkenean bihotzeko gutxiegitasuna edo edema izango baitute. Eta ez dauka inolako zentzurik beren gaitzak direla-eta ura eta gatza kanporatzeko diuretikoak hartzen ari direnak egunero bizpahiru litro ur hartzen tematzea, oinarri zientifikorik ez duten eta sarritan komunikabideen eskutik datozkigun modei jarraituz.

Zer neurritan kontsumitu behar dugu, bada, ura? Pertsona batek ondo baldin badauzka giltzurrunak, bihotza, birrikak eta hipotalamoa –hortxe dago kokatua egarriaren zentroa–, ura egarri denean bakarrik edan behar du, ez tanta bat gehiago ere. Nola zabaldu da, orduan, urzaletasun hori? Marketin kanpaina izugarri bat ikusten dut nik, denok ura edan dezagun. Horren atzean egon daitezkeen diru-kontuez gain, oinarri zientifikorik gabeko hainbat okerreko uste hedatu dira osasuna sustatzeko aitzakiarekin: ur asko edanez zimurrak desagertuko zaizkigula, gure osasuna hobetu egingo dela, eta beste hainbat.

Ez dago egunero bi litro ur edatea osasunerako mesedegarria dela frogatzen duen inolako ebidentziarik, baina ezta alderantzizkoa frogatzen duenik ere. Besteak beste,



AEBetako Darmoutheko Unibertsitatean 2012an egindako ikerketa batek erakutsi zuen gorputza gai dela, pixa egitearen eta egarriaren bidez, organismoaren oreka hidrikoa behar bezala kontrolatu eta erregulatzeko. Ikerketa horrek berak frogatzen du likido asko kontsumitzea kaltegarria izan daitekeela zenbait kasutan.

Pennsylvaniako Unibertsitatean 2008an egindako beste ikerketa batean aztertu zuten ea egunean bi litro ur edateak gorputzetik toxinak kanporatzen laguntzen duen, gorputzaren funtzionamendua hobetzen duen eta argaltzeko mesedegarria den ala ez. Hipotesi horiek denak frogatzeko ebidentziak falta direla izan zen ikerketaren konklusioa, baina egileek argitu zutenez,

kontrakoa frogatzen duen ebidentziarik ere ez dago.

Zein litzateke, beraz, uraren kontsumo naturala, onargarria, zuzena? Berezi beharko lirateke bizimodu normala egiten duten pertsonak eta premia bereziak dituztenak –asko entrenatzen duten kirolariak, esaterako–. Ariketa fisiko askorik egiten ez duenak sentitzen duen egarriaren arabera edan behar du, ez gehiago ezta gutxiago ere. Egunean bi edo hiru litro edatera bultzatzen zaituzten telebistako iragarki horiek batere oinarri zientifikorik gabeko publizitate iruzurtia dira; zure osasunari baino, ur hori botilaratzen dutenen poltsikoari mesede egiten dion publizitatea. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

**iametza**

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16