

**E**l agua y el ser humano viven una relación única. La ducha es un instante íntimo entre el líquido y la piel. Tan personal que el acto de higiene unas veces anima y otras relaja. Algo parecido pasa fuera del baño. Cada quien siente distinto al ver la lluvia, una cascada o el vaivén del mar. El contacto con el agua es un despertar individual de emociones.

Siguiendo el ámbito interior, el vínculo entre el líquido y el organismo humano es un elixir de vida. Beber un mínimo de 2 litros al día, además de la cantidad que proporcionan los alimentos, es necesario para el transporte de nutrientes, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de desechos y hasta para un buen aspecto físico. Un balance adecuado de agua hace que la piel luzca fuerte, joven y tersa.

El efecto contrario viene del líquido contaminado con bacterias, parásitos y virus. Entonces el contacto con el agua se vuelve una amenaza. La desconfianza al líquido potable coloca a México como el primer consumidor de agua embotellada en el mundo.

Pero los patógenos no se instalan por sí solos en los recursos hídricos: llegan a través de las heces fecales que terminan ahí por su manejo inadecuado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la adopción de políticas de agua segura podría evitar la muerte de 1,400,000 niños al año, la mayoría víctimas de diarrea.

El método de desinfección más generalizado en nuestro país es la cloración, eficaz contra bacterias pero insuficiente para detener la actividad de otros patógenos.

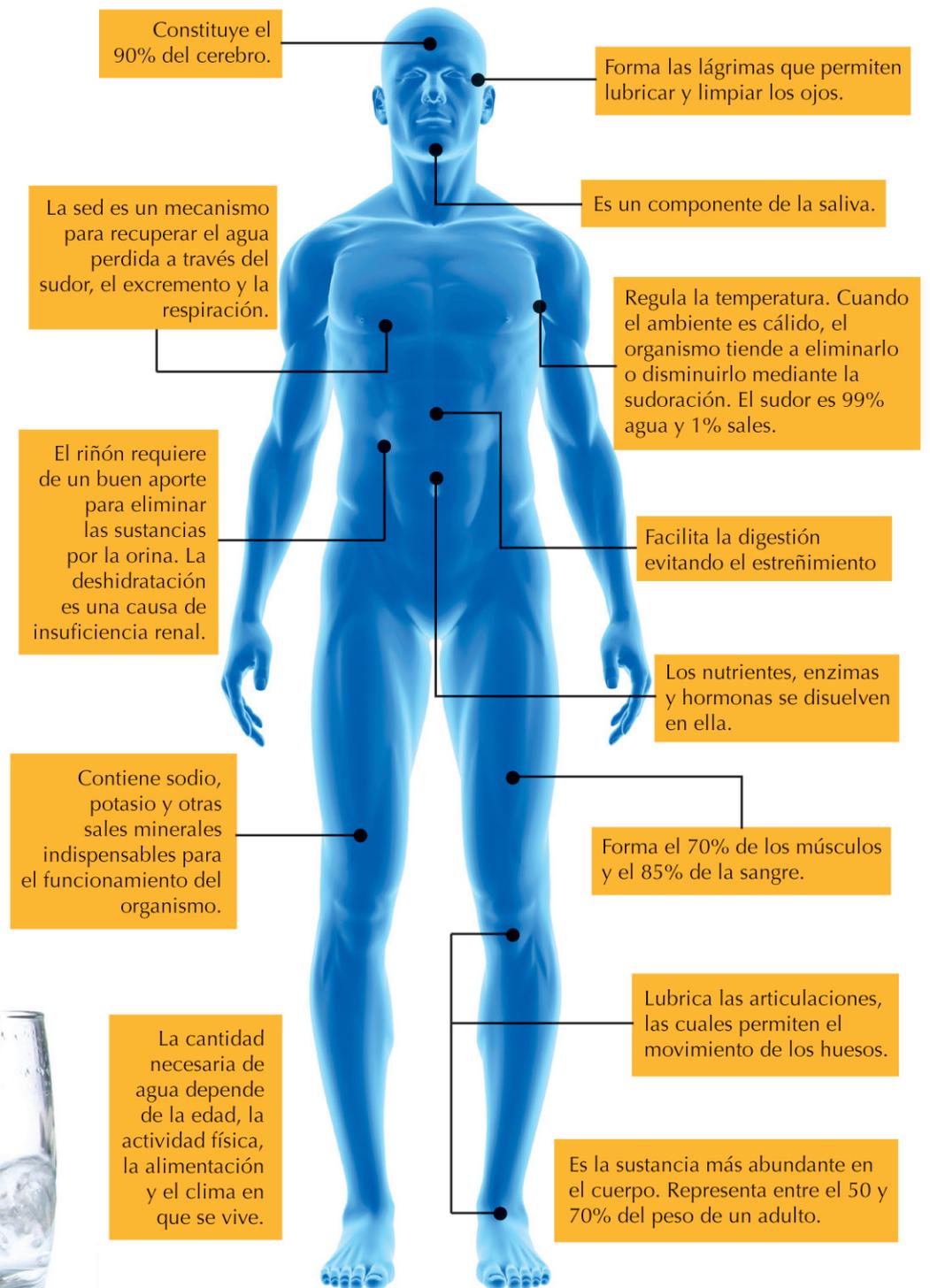
“Éste es uno de los puntos que estamos resaltando para que sea considerado en la norma vigente, porque las evaluaciones de calidad del agua en nuestro país sólo contemplan bacterias fecales como indicadores de contaminación microbiológica. Los virus y parásitos tienen un comportamiento distinto y lo más preocupante es que son más tolerantes a los tratamientos de desinfección,” explica la doctora Ana Cecilia Espinosa, del Instituto de Ecología de la UNAM.

La investigadora ha hecho pruebas en su laboratorio que indican que “rotavirus y astrovirus pueden permanecer por tiempos prolongados en el agua subterránea.”

La combinación del cloro y el gas ozono parece una buena alternativa de limpieza. “El ozono es un fuerte oxidante que daña el material genético de los virus. Al tener efectos a ese nivel su capacidad infecciosa se ve limitada.”

Todo sea porque la relación entre el agua y el ser humano sea totalmente placentera, tanto como la sensación después de saciar la sed en un día caluroso.

# ¿Por qué necesitamos tomar agua?



Te invitamos al primer simposium del ciclo **Las ciencias en la UNAM**. Hoy y mañana “**Medio ambiente y desarrollo sustentable**”. Auditorio Alfonso Caso cerca de la Torre II de Humanidades en Ciudad Universitaria. Mayores informes [www.cienciasyfuturo.unam.mx](http://www.cienciasyfuturo.unam.mx)

## Contenido aproximado de agua en alimentos

