

“PURIFICACIÓ” DE L’AIGUA

L’aigua de consum públic que es rep a les aixetes de les cases té realitzats els corresponents controls analítics, i en un principi, no han de comportar cap problema per a la salut dels consumidors. Últimament estan proliferant els aparells de “purificació” de l’aigua, per treure-li les impureses que, suposadament, aquesta pugui tenir. Aquests tractaments de purificació solen ser una dessalinització per osmosi inversa o una descalcificació.

S’ha de tenir present que una aigua dessalinitzada o descalcificada pot ser més perjudicial per a la salut que una aigua sense tractar, ja que l’aigua ha de contenir uns mínims de sals totals dissoltes, sobretot càlciques i magnèsiques.

Una *dessalinització eficient per osmosi inversa* sense una remineralització posterior fa que l’aigua sigui massa àcida i pobre en sals dissoltes. Consumir aquesta aigua pot comportar importants disfuncions fisiològiques i bioquímiques.

Si el tractament que se li fa a l’aigua és una *descalcificació amb resines d’intercanvi iònic*, aquesta quedarà pobre de calci i magnesi (minerals que tenen efectes beneficiosos a nivell cardiovascular) i s’enriqueix en sodi, principal catió que provoca hipertensió.

Hi ha molts estudis fets que indiquen que consumir una aigua massa dessalinitzada pot provocar disfuncions i problemes a l’organisme:

- *Aigües de duresa baixa* es relacionen amb més problemes cardiovasculars, i també amb problemes de calcificació amb el consegüent increment de fractures o malalties neurodegeneratives.

- Les *aigües dessalinitzades* solen tenir un valor de sals totals dissoltes inferior a 50 mg/l. Això resta qualitat organolèptica a l’aigua i li treu la capacitat de saciar la set, cosa que pot induir a consumir-ne més. Si després d’un exercici intens es consumeix aigua de molt baixa mineralització es pot provocar un xoc hiponatrèmic, o el que és el mateix, una “intoxicació per aigua”, on pot haver-hi deliri, edema cerebral o convulsions. Consumir aigua dessalinitzada durant un període prolongat de temps pot provocar alteracions com: augment de la diüresi, augment del sodi sèric, disminució del potassi sèric, augment de l’eliminació de sodi, clorurs, potassi, calci i magnesi. La dilució global dels ions de l’organisme i la seva redistribució pot acabar afectant òrgans vitals, i fa que hi hagi símptomes com cansament, debilitat, mal de cap, rampes i alteracions del ritme cardíac.

S’ha de tenir clar que l’única manera de saber si una aigua és bona o no per a la salut, o si té impureses que poden afectar l’organisme, és fent una analítica en un laboratori qualificat, sobretot sabent les conseqüències que pot provocar el fet de consumir una aigua massa purificada.