

## **Hidratación, salud y nutrición: ¿qué buscar en el etiquetado de un agua mineral natural de consumo diario?**

Jaume Lluís Tartera. Director de Sistemas de Calidad Mercado y Regulatorio de MSM.

La hidratación constituye uno de los pilares fundamentales para el mantenimiento de la salud y el correcto funcionamiento del organismo. El agua es el principal componente del cuerpo humano, representando entre el 50 % y el 70 % del peso corporal, y participa en prácticamente todos los procesos fisiológicos esenciales. Actúa como medio de transporte de nutrientes y sustancias bioactivas, interviene en la eliminación de productos de desecho, contribuye al mantenimiento de la temperatura corporal y resulta imprescindible para la homeostasis celular y el adecuado funcionamiento de los sistemas cardiovascular, renal, digestivo y neurológico<sup>1</sup>.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece una ingesta adecuada total de 2,0 litros diarios para las mujeres y 2,5 litros para los hombres adultos, considerando tanto el agua aportada por las bebidas como la procedente de los alimentos<sup>2,3</sup>. No obstante, estas necesidades deben individualizarse en función de determinados factores como la edad, el nivel de actividad física, las condiciones ambientales y determinadas situaciones fisiológicas, como el embarazo, la lactancia o el envejecimiento<sup>1,2</sup>.

La evidencia científica demuestra que incluso una deshidratación leve puede tener repercusiones relevantes sobre la salud. Pérdidas de agua equivalentes al 2% del peso corporal se han asociado con posibles alteraciones de la atención, la memoria inmediata y las habilidades psicomotoras, además de afectar negativamente al estado de ánimo y a la capacidad de concentración<sup>1</sup>. Del mismo modo, una hidratación insuficiente puede reducir el rendimiento físico, disminuir la resistencia al esfuerzo y aumentar el riesgo de fatiga, especialmente en personas físicamente activas y deportistas<sup>1,4</sup>.

Mantener una adecuada hidratación también contribuye a preservar la salud renal, digestiva y cardiovascular. En el caso de la función renal, se puede ver favorecida con una ingesta hídrica suficiente, que también ayuda a disminuir el riesgo de litiasis urinaria e infecciones del tracto urinario y contribuye al adecuado tránsito intestinal. Asimismo, el equilibrio hídrico es esencial para mantener una correcta regulación cardiovascular y una adecuada termorregulación, particularmente en situaciones de estrés térmico o ejercicio físico<sup>1</sup>.

En este contexto, las aguas minerales naturales, como base de la hidratación diaria, presentan un interés adicional debido a su composición mineral específica totalmente individualizada y constante. Además de aportar agua de elevada calidad microbiológica, pueden contribuir al aporte dietético de minerales y oligoelementos relevantes para la salud<sup>1</sup>. Es más: la composición mineral del agua adquiere especial importancia desde la perspectiva de la nutrición personalizada, ya que minerales como el calcio, el magnesio, el potasio o los bicarbonatos participan en funciones relacionadas con el metabolismo energético, la función neuromuscular, la salud ósea y el equilibrio ácido-base<sup>1,3,5</sup> ya que el aporte por litro de agua puede ser interesante.

Solán de Cabras es un agua mineral natural de mineralización débil, caracterizada por un bajo contenido en sodio y una reconocida composición mineral. Su perfil mineral único, estable y constante, contribuye al mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas normales, así como a la regulación de la temperatura corporal. Estas características la convierten en un ejemplo de cómo la composición mineral del agua puede complementar una adecuada hidratación dentro de una alimentación variada y equilibrada y unos hábitos de vida saludables<sup>1,5,6</sup>.

## Bibliografía

1. Fernández-García JM, García-Vallejo O, López-Sobaler AM, Martín-Salinas C, González-Gross M, Urrialde R. *Hidratación y aguas minerales naturales: una revisión sobre la importancia para la salud del aporte de agua y los minerales*. Med Fam SEMERGEN. 2025;51:102441. DOI: 10.1016/j.semerg.2024.102441
2. European Food Safety Authority (EFSA). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water*. EFSA Journal. 2010;8(3):1459. DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1459
3. European Food Safety Authority (EFSA). *Dietary Reference Values for Nutrients. Summary Report*. EFSA Supporting Publications. 2017;14:e15121. DOI: 10.2903/sp.efsa.2017.e15121
4. Adan A. Cognitive performance and dehydration. *J Am Coll Nutr*. 2012;31(2):71-78. DOI: 10.1080/07315724.2012.10720011
5. Cotruvo J, Bartram J, eds. *Calcium and Magnesium in Drinking-water: Public Health Significance*. Geneva: World Health Organization; 2009. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e6914b45-448d-466d-8985-8a4cb9966795/content>
6. Solán de Cabras. *Agua Mineral Natural: composición mineral y origen*. [consultado en junio de 2026]. Disponible en: <https://solandecabras.es/agua-mineral-natural/>