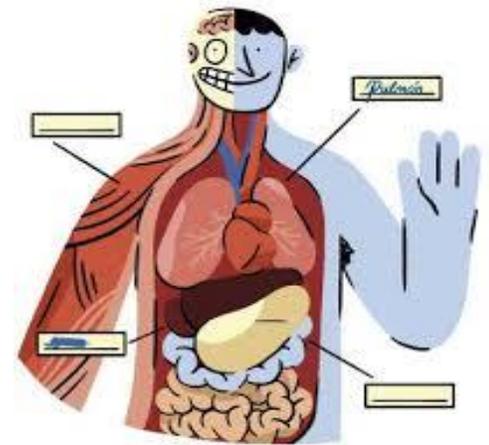




FUNCION DEL AGUA EN NUESTRO ORGANISMO

INTRODUCCION



En el presente ensayo abordaremos el tema de la importancia del agua en nuestro organismo.

El agua es el líquido más abundante de toda la tierra y es el recurso más importante además que es la base de toda la vida. El agua se puede considerar como un recurso renovable siempre y cuando le demos el uso correcto y responsable, el agua, es una maravillosa fuente de vida que a lo largo de la historia de la humanidad ha sido usada de diversas maneras, para dar vida y para sobrevivir.

“El agua es el elemento más importante para la vida”.

Es de una gran importancia y es vital para el ser humano, así como para el resto de animales y seres vivos que nos acompañan en el planeta tierra.

Aunque podemos aguantar muchos días sin ingerir alimentos, nos moriríamos en muy poco tiempo sin agua. Cada día perdemos aproximadamente dos litros de este líquido tan preciado que recuperamos en nuestros alimentos. Una buena hidratación es fundamental para que nuestros órganos internos puedan eliminar las impurezas que se depositan en ellos, para que los nutrientes sean distribuidos por todo el cuerpo y en definitiva para que todo funcione correctamente en nuestro organismo. Sin suficiente agua nuestro

cuerpo se desequilibra y pueden producirse fallos que en los casos más graves causan la muerte de la persona por alguna deshidratación.

DESARROLLO

Dada la importancia del agua para la vida de todos los seres vivos y debido al aumento de nuestras necesidades el hombre está en la obligación de proteger este recurso y evitar toda influencia nociva sobre las fuentes del preciado líquido.

La importancia del agua reside en que el agua lleva los nutrientes a las células, así mismo ayuda a nuestra digestión formando secreciones estomacales, elimina los residuos, mantiene los riñones, sanos y aporta una gran hidratación a la piel, ojos, nariz y boca, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo.

El agua, junto con sustancias viscosas, actúa como lubricante: la saliva lubrica la boca y facilita la masticación y la deglución, las lágrimas lubrican los ojos y limpian cualquier impureza; el líquido sinovial baña las articulaciones; las secreciones mucosas lubrican el aparato digestivo, el respiratorio, el genito-urinario. Mantiene también la humedad necesaria en oídos, nariz o garganta. Proporciona flexibilidad, turgencia y elasticidad a los tejidos. El líquido del globo ocular, el cefalorraquídeo, el líquido amniótico y en general los líquidos del organismo amortiguan y nos protegen cuando andamos y corremos Y

finalmente, también el feto crece en un ambiente excepcionalmente bien hidratado

También estructura el sistema circulatorio y distribuye nutrientes hacia todo el cuerpo a través de la sangre. Además, el agua contribuye al mantenimiento de la temperatura somática, ya que ayuda a eliminar el calor sobrante del cuerpo con su salida en forma de transpiración y vapor a través de la piel. Por esta razón, la mayor parte del peso que se pierde durante un entrenamiento deportivo es agua, por evaporación y sudor.

Cuando se consume suficiente agua se puede retrasar el envejecimiento y mejorar enfermedades como diabetes, hiperglucemia, artritis, sequedad cutánea, y obesidad. Así mismo los riñones nos ayudan con la gran función relacionada con los órganos que ayudan al cuerpo a eliminar residuos y necesitan suficiente agua para hacer su trabajo de “depurador de desechos”

A pesar de que en muchos casos tenemos el agua al alcance de la mano, muchas personas tienen problemas de deshidratación por no beber suficientemente. O al menos por no beber correctamente. Se abusa del café y los refrescos de cola, que lejos de aportar a nuestro organismo el líquido que necesita le obligan a perder más ya que la cafeína es una sustancia diurética que hace que eliminemos mucho líquido y no aprovechemos el agua contenida en estas bebidas. La fruta fresca, las verduras y beber agua pura nos ayudará a que todo funcione correctamente en nuestro cuerpo.

CONCLUSION

El agua es muy importante en el organismo ya que tiene diferentes funciones, entre las más importantes es la capacidad de ser solvente universal de la mayoría de las moléculas orgánicas e inorgánicas, funciona como sustrato, sustrato o producto en múltiples reacciones metabólicas, determina la estructura y propiedades de las moléculas que hidrata, además es el medio en el que se llevan a cabo la mayoría de las reacciones químicas corporales, transporte de sustancias y regulador térmico. Todo lo anterior debido a sus asombrosas propiedades físico-químicas.