

# L'AIGUA, FONT DE VIDA

22 març, 2017



Avui es celebra el ***Dia Mundial de l'Aigua***. Tots sabem de la importància de l'aigua per l'ús quotidià, però no sempre som conscients de la necessitat que tenim d'aquest element líquid quan practiquem futbol o qualsevol altre esport.

Existeixen certes funcions que el nostre cos no pot exercir sense la presència de l'aigua. És evident que els aliments produeixen l'energia necessària pel nostre cos, però sempre hem de tenir en compte la importància de l'aigua en la pràctica de l'esport.

El ser humà estem compostats en un 60 % per aigua. L'aigua està present en els nostres òrgans, músculs, ossos, i manté l'equilibri isotònic del metabolisme.

Però, saps quines en quines funcions està present l'aigua dintre del nostre cos?

- La respiració.
- La digestió. Regula l'acidesa estomacal.
- La regulació de la temperatura corporal.
- El transport dels nutrients (oxigen i sals minerals en sang). Permet mantenir la pressió sanguínia.
- Manté el metabolisme.
- Permet regular totes les reaccions corporals.

L'aigua és el component fonamental de la sang i dels òrgans interns: **sang (83%), ronyons (82%), músculs (75 %), cervell (74%), ossos (22%)**.

## Quanta aigua necessitem veure al dia?

Hem de consumir 2,5 litres d'aigua al dia, principalment a l'estiu, quan la pèrdua és major. També podem obtenir aigua

mitjançant els aliments. Un exemple, el tomàquet està compost en un 95 % d'aigua. L'aigua es especialment beneficiosa pels esportistes, ja que tonifica l'organisme i permet que el cos utilitzi la seva reserva de greix convertint-la en energia, eliminant-la per la orina. El aigua també hidrata la pell i els músculs.

Si et quedava algun dubte, ara ja no tens excusa per saber que **l'aigua, és font de vida.**