

¿Consumes agua embotellada?

¡Estudios científicos nos enseñan que mejor no!



Por favor, **no insistas en sostener este hábito**. Por tu salud, y la salud del planeta, te recomiendo no consumir agua en botellas de plástico.

Por salud es muy importante tomar suficiente agua y de una fuente confiable. Es posible creer que encontrar agua en una botella de plástico nos “facilite la vida”. Nos evita molestias como abrir el grifo y tomarla o tener un adecuado recipiente para llevar agua con nosotros.

Debemos **eliminar la percepción de que el agua embotellada es más pura que la del grifo**. Esto no siempre es correcto, ya que en algunos casos, simplemente se embotella agua del grifo.

Consumir agua embotellada **no es confiable**. Muy al contrario puede afectar seriamente tu salud y bienestar. Es un **hábito que plantea riesgos** tanto para la salud individual como para el medio ambiente global.



Uno de los peligros más importantes de las botellas de plástico es la presencia de **Bisfenol A (BPA)**. Este compuesto pueden migrar al agua dentro de la botella, especialmente en condiciones de calor extremo. El **BPA** ha sido relacionado con trastornos endocrinos, problemas cardíacos y un mayor riesgo de cáncer.

La exposición al **BPA** es una preocupación debido a los posibles efectos sobre la salud del **cerebro y la próstata de fetos, bebés y niños**. También puede afectar el comportamiento de los niños. Investigaciones adicionales sugieren una posible relación entre el **BPA** y el aumento de la **presión arterial, la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular**.

La estructura molecular del **BPA** mimetiza la estructura de los estrógenos naturales. Luego, tiene la capacidad de **alterar el sistema endocrino**. El **BPA** constituye, por tanto, lo que se denomina un “disruptor endocrino”. Entre otros efectos adversos cabe destacar:

1. Cambios en el comportamiento. Hiperactividad, agresividad
2. Diabetes y obesidad
3. Pubertad temprana
4. Reducción de la cantidad de esperma
5. Cáncer de próstata
6. Cáncer de mama
7. Alteraciones cromosómicas
8. Daño cerebral
9. Deterioro de la función inmune
10. Disminución de los niveles de antioxidantes enzimáticos

Además de la presencia de **BPA**, en las botellas de plástico se han encontrado compuestos nocivos como **ftalatos y antimonio**. Los ftalatos o **ésteres de ácido ftálico** son un grupo de productos químicos industriales utilizados para la fabricación de plástico, para hacerlo más flexible o resistente. Sabemos que son nocivos para la salud humana: Son desestabilizadores del sistema hormonal, y numerosos estudios los vincularon a **malformaciones del feto, asma, cáncer** e infertilidad, entre otros problemas de salud.

De hecho en EE.UU. y la Unión Europea **se prohibió** su uso en juguetes y en cualquier material diseñado para estar en contacto con menores, ya que sus cuerpos aún están en desarrollo.



Puede que pensemos que beber agua de una botella de plástico es saludable y seguro. Sin embargo, **un estudio reciente** publicado en **BMJ Global Health** alerta que esta práctica podría ser perjudicial tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.

Este estudio indica que con el tiempo, el plástico se descompone y **libera microplásticos en el agua embotellada**, lo que plantea incertidumbres sobre sus efectos a largo plazo en la salud humana.

Además indica que el consumo de agua embotellada también presenta riesgos ambientales significativos. Las botellas de plástico, que a menudo no se reciclan, **terminan en vertederos o en los océanos, causando daño a la vida marina y perturbando los ecosistemas**. La producción y distribución de **agua embotellada generan una huella de carbono significativa** y pueden agotar los recursos hídricos locales, afectando a las comunidades humanas y a la fauna y flora circundantes.

Así que, POR FAVOR, no consumas más agua en botellas plásticas, por salud y ahorro.

Si te preocupa el bisfenol A o los ftalatos, puedes tomar medidas para reducir la exposición a él:

- 1. Utiliza** productos que no contengan bisfenol A. Los fabricantes están creando cada vez más productos que no contienen bisfenol A. Busca productos que indiquen en la etiqueta que no contienen bisfenol A. Si un producto no lleva esta etiqueta, ten en cuenta que algunos plásticos, pero no todos, marcados con un código de reciclaje de 3 o 7 pueden contener bisfenol A.
- 2. Evita el calor.** No pongas recipientes de plástico en el microondas o en el lavavajillas, porque el calor puede descomponerlos con el tiempo y permitir que el bisfenol A se filtre en los alimentos.
- 3. Opta por los alimentos** frescos y enteros. Siempre que puedas, elige frutas y verduras frescas en su estado natural.
- 4. Utiliza alternativas.** Usa recipientes de vidrio, porcelana o acero inoxidable para alimentos y líquidos calientes en lugar de recipientes de plástico.

(57) 315 3598765 / info@grupo-avante.com
www.grupo-avante.com