

INFORME DEL AGUA CORPORAL TOTAL

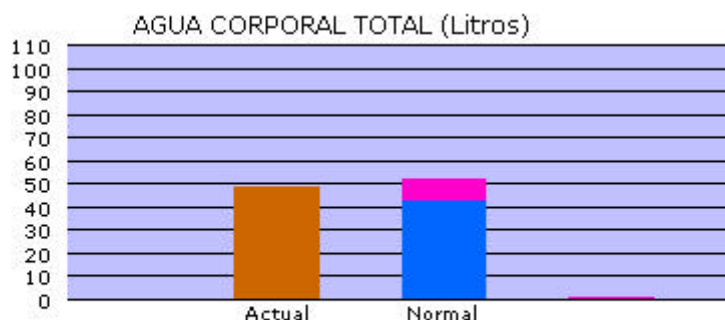
Agua Corporal Total	47,40 Litros	73,43 %
Limites normales	43 - 52 Litros	66 - 81 %

El agua contenida en la sangre, así como dentro y alrededor de las células, es la sustancia esencial más importante para la vida humana por su calidad de nutrimento para el organismo. Los alimentos y el oxígeno son suministrados a las células en una solución acuosa y los desechos son evacuados por este mismo medio. El agua mantiene pues el sistema en movimiento, elimina las impurezas y enfría los órganos internos, regulando así la temperatura del cuerpo.

El agua es eliminada del cuerpo en la orina, en la transpiración y, en forma de vapor, en las minúsculas gotas en el aire expirado con cada respiración. Sin embargo, la pérdida de agua es la consecuencia más seria de una respiración abundante. Los fluidos corporales deben ser pues restaurados con frecuencia, especialmente durante y después del ejercicio físico. La pérdida de peso por pérdida de agua no mejorará, y de hecho puede empeorar su composición corporal.

Es necesario beber regularmente agua en cantidad suficiente (de seis a ocho vasos diarios) para mantener una buena hidratación y una buena salud.

Como la mayoría de agua corporal está contenida en la masa magra, el porcentaje de agua corporal aumentará con la pérdida de grasa y el aumento de tejido magro.



Estudio para ANTONIO LOPEZ MARTIN