

# Elegir el agua adecuada ayuda a prevenir la osteoporosis

Los minerales disueltos también influyen en la salud cardiaca

Los minerales del agua pueden afectar a la salud

Cantidad diaria recomendada para una persona adulta



Saludable  
Previene la osteoporosis



Saludable  
Previene infartos de miocardio, arritmias e ictus



Un máximo de 2.400 mg

Perjudicial en exceso  
Eleva la tensión arterial

## EL AGUA DE LA RED PÚBLICA

Provincia	Magnesio (mg/l)	Calcio (mg/l)	Sodio (mg/l)
BARCELONA-LLOBREGAT	42 miligramos por litro	128 mg/l	169 mg/l
BARCELONA-TER	11	58	27
TARRAGONA	22	108	7,5
GIRONA	14	58	45
LLEIDA	6	51	16
MEDIA ESPAÑA	22	76	48

FUENTE: 'Medicina clínica'

Raúl Camañas / LA VANGUARDIA

**JOSEP CORBELLA**  
Barcelona

Tomar un agua rica en calcio ayuda a conseguir una ingesta adecuada de este mineral básico para mantener una buena salud ósea y del que gran parte de la población española toma una cantidad insuficiente, concluye un estudio del hospital Clínic que se publicará el 21 de noviembre en la revista *Medicina Clínica*. El estudio concluye asimismo que algunas aguas contienen suficiente magnesio para reducir el riesgo

de sufrir enfermedades cardiovasculares como infartos y arritmias, aunque otras contienen tanto sodio que contribuyen a que el 45% de la población adulta española tenga hipertensión.

"Pocas veces nos paramos a pensar que los minerales que contiene el agua pueden tener efectos importantes sobre la salud", tanto beneficiosos como perjudiciales, explicó ayer Pilar Peris, reumatóloga del hospital Clínic y coautora del estudio. Pero los resultados del trabajo, el primero que ha analizado el contenido en

calcio, magnesio y sodio del agua de 492 poblaciones españolas y de 182 marcas de agua embotellada, indican que algunas aguas contienen suficientes minerales para mejorar, o empeorar, el equilibrio de la dieta.

"Lo ideal desde un punto de vista nutricional es que el agua tenga un contenido alto en calcio y magnesio y bajo en sodio", informa Peris. Pero no todas las aguas embotelladas, ni todas las de la red pública, tienen estas virtudes. En Catalunya, la capital de provincia que dispone de un agua con mejor perfil de minerales es Tarragona. Los investigadores advierten que el caso de Tarragona no se puede extrapolar a poblaciones de su entorno, ya que el contenido de minerales en el agua puede variar ampliamente de una localidad a otra.

En Barcelona, el alto contenido en calcio del agua del Llobregat la hace adecuada para prevenir la osteoporosis, pero el alto contenido en sodio la hace desaconsejable para personas con hipertensión, señala Peris. "No hay que obsesionarse, no pasa nada por un vaso de agua -advierte Peris-. Pero si una persona tiene la tensión alta, puede ser conveniente buscar un agua embotellada con poco sodio".

¿ACOSTUMBRA A MIRAR LA COMPOSICIÓN DEL AGUA QUE CONSUME?  
[www.lavanguardia.es/encuestas](http://www.lavanguardia.es/encuestas)

## PANORAMA

### Los consulados han dado 300.000 visados en tres años para la reagrupación familiar

**INMIGRACIÓN** ▶ Los consulados de España en el extranjero habían expedido 307.984 visados de reagrupación familiar entre el 1 de enero del 2005 y 31 de mayo del 2008, según la Asociación de Solidaridad con los Trabajadores Inmigrantes. El estudio concluye que las reagrupaciones han sido responsables del 13% del crecimiento de la inmigración regular. Los datos de Asuntos Exteriores reflejan que los consulados recibieron 328.268 solicitudes de visado para reagrupación, de las que se denegaron 34.951. La tendencia es al aumento, de forma que el año 2008 podría acabar con 130.000 visados solicitados y 127.000 expedidos. Por regiones, el mayor volumen de

visados de reagrupación corresponde a Iberoamérica, "que todos estos años ha contribuido con una proporción de entre el 40% y el 50%". Los consulados de países latinoamericanos concedieron 115.330 visados, frente a los 88.477 de África y los 34.920 de Asia. Sin embargo, el país que ha expedido más visados es Marruecos, con 76.669. Le siguen Colombia, con 37.763; Ecuador, 35.892, y China, 22.909. El 63% de los reagrupados del 2008 han sido hijos de los solicitantes y el 33%, cónyuges. Por su parte, la agencia de la ONU para los refugiados, Acnur, informa de que cada vez llegan más refugiados e inmigrantes de África y Oriente Próximo a Europa por mar. / Agencias

### Los espacios de bienvenida educativa pueden "exportarse" a otros municipios

**EDUCACIÓN** ▶ Los espacios de bienvenida educativa (EBE), ámbitos de acogida familiar previos a la escolarización del alumnado inmigrante, funcionan "bien" y podrían "exportarse" a otros municipios. Así lo manifestó ayer el conseller Ernest Maragall en Vic tras visitar, junto al alcalde de la localidad, el EBE que se abrió a primeros de curso. Por ese espacio han pasado 52 estudiantes, la mayoría procedentes de China y América Latina, de los que 37 ya están escolarizados, 18 en un centro público y 19 en uno concertado. El tiempo medio de permanencia del alumnado en el EBE es de entre 15 días y un mes. El conseller consideró que ahora se debe valorar cómo va el proceso de integración del alumnado en las aulas ordinarias. De momento, se ha habilitado un espacio de acogida en Vic y otros dos en Reus. / Agencias

### El fiscal pide cárcel para el padre de una niña de Alcàsser

**TRIBUNALES** ▶ El fiscal pide en su calificación provisional 16 años de prisión contra Fernando García, padre de Míriam García, una de las tres niñas de Alcàsser asesinadas en 1992, por descalificar al fiscal, a los forenses y los tres magistrados del tribunal en un programa de televisión que Canal 9 emitió en paralelo al juicio que se celebró contra Miguel Ricart, coautor del triple crimen junto a Antonio Inglés, en 1997. La vista oral se celebrará el próximo día 19. / Redacción

### Catalunya ampliará la asistencia al parto natural

**SALUD** ▶ La Generalitat firmará un convenio con el Ministerio de Sanidad y Consumo con el objetivo de extender de forma progresiva en Catalunya la atención natural al parto que no presente complicaciones en los hospitales que dependen de la Conselleria de Salut. Se adecuarán los espacios físicos en los hospitales y los recursos humanos para favorecer este tipo de asistencia. Se llevará a cabo en el hospital Clínic, Santa Caterina de Salt y Santa Creu i Sant Pau, entre otros. / EP

Hitchcock torna a donar amb la fórmula del misteri.

Avui 22.00 h

**Cortina rasgada**

Una obra mestra del geni del suspens

Paul Newman. Julie Andrews.

8tv

la privada de catalunya