

## **1. EL AGUA DEL MAR.**

### **1.1. Vitalidad del agua marina.**

La vida se originó en los océanos, y todos los seres vivos estamos compuestos por agua salada.

Estamos compuestos por agua salada en un 70%, y no solos nosotros, también muchos seres vivos como las plantas, los peces...

La vida se originó en el mar hace unos 3.500 millones de años, y 3.100 millones de años más tarde, empezaron a colonizarse los continentes.

### **1.2. El cloruro de sodio necesario.**

Muchos peces de agua dulce, son insectívoros, y gracias a la ingesta de mosquitos, solucionan el problema de su carencia de sal. Al contrario, los peces marinos, ya que se pasan todo el día tragando agua más salada que la de su medio interno, tienen que desarrollar procedimientos para poder mantener las sales fuera de sus células. Los primeros estudios hechos en el siglo XVIII sobre la agricultura y la ganadería, apuntaban la productividad, salud y calidad del ganado era mejor en las regiones costeras. Por lo cual, debemos comer una gran cantidad de vegetales para poder conseguir la cantidad que necesita nuestro organismo de sal.

### **1.3. Problemas del déficit salino.**

A finales del siglo XVIII, en Alemania hubo una gran hambruna debido a las malas cosechas.

La mayoría de los campesinos sólo podía comer patatas cocidas sin sal, ya que era muy cara y escasa. Entonces, se desarrolló una epidemia con síntomas parecidos al escorbuto.

Por ello, el gobierno envió un grupo de investigación médica a las zonas.

De esta manera, se pudo comprobar que en las zonas no costeras moría más gente que en las zonas costeras, los pocos productos que comían contenían sal marina.

### **1.4. Propiedades antisépticas.**

Los humanos, llevamos miles de años extrayendo sal del mar por evaporación natural o artificial.

Las propiedades antisépticas de la sal no sólo se utilizaban para curar, si no que sobre todo para la conservación de los alimentos.

La mayoría de las sales para alimentación son refinadas o ultrarrefinadas, lo que quiere decir que únicamente contienen cloruro de sodio.

La mayoría de estas sales, derivan de salinas naturales o artificiales a orillas de los mares, donde los cristales de sal se precipitan por la acción de la evaporación solar del agua del mar.

## **2. ¿ES SALUDABLE LA SAL QUE COMEMOS?**

Nuestra dieta, aporta una cantidad de sal suficiente para mantener el equilibrio tónico de nuestros fluidos celulares.

Sal - Hipertensión: El 20 % de los europeos y el 30% de los estadounidenses son consumidores de más de 5 gramos al día, de sal, y son hipertensos. En cambio los japoneses son consumidores de más de 12 gramos de sal al día, y solo hay un 20 % de japoneses hipertensos.

El 80 % de los hipertensos tiene una dieta alta en sal. La OMS recomienda limitar el consumo de sal a un máximo de 5 ó 6 gramos diarios en adultos, y la mitad para niños.

## **3. LA FALTA DE AGUA EN EL PLANETA MATA A CASI DOS MILLONES DE NIÑOS CADA AÑO.**

La ministra de Medio Ambiente Cristina Carbona., dijo, que 1200 millones de personas en el mundo carecen de agua potable y que 1.8 millones de niños mueren cada año por enfermedades relacionadas con la falta de agua o saneamiento.

Anunció el traslado a Latinoamérica del modelo español de gestión del agua, que según Carbona, “ha demostrado que es posible entender muchos mas usos utilizando cada vez menos agua”. También dijo que en la actual sequía ha habido restricciones en el suministro a la población, a diferencia del anterior periodo de escasez de agua, en el que no se pudo garantizar el suministro de agua.