

El Rincón de

Marta Robles

«Podría debilitar el esmalte»



Laura Sánchez

Dietista del Hospital
Universitario La Luz

¿Qué pasa si tomo agua con gas todos los días?

Seguramente el abdomen esté un poco más hinchado y pueden aparecer más gases de lo habitual. En caso de que se tenga problemas o molestias a la hora de hacer la digestión, se aconseja tomar un vasito de agua con gas después de la comida o cena, o en comidas copiosas.

¿Qué ocurre cuando se tiene gastritis?

En esta situación no se recomienda tomar agua con gas, ya que empeoraría los síntomas y se agravaría esta patología. Debería optarse por el agua mineral natural, algunas infusiones suaves, como hinojo o menta, entre otros muchos.

¿Estropea los dientes?

Podría debilitar el esmalte dental si el consumo es excesivo y diario. Esto es debido a que tiene un Ph un poquito más ácido que el agua sin gas.

¿Cuándo no se recomienda?

Cuando hay patologías gastrointestinales, como puede ser la enfermedad reflujo gastroesofágico, hinchazón, muchos gases, gastritis, en caso de síndrome de intestino irritable, colon irritable y/o disbiosis (alteraciones de la microbiota en el intestino delgado y/o grueso), ya que los síntomas podrían empeorar. En estas circunstancias podrían empeorar los síntomas y la persona podría tener más gases, hinchazón o incluso dolor abdominal.