

ÍNDICE

ADIVINANZA	11
SIGLAS, ACRÓNIMOS Y SÍMBOLOS EMPLEADOS	13
1. LA CULTURA DEL AGUA EN EUROPA Y CUENCA MEDITERRÁNEA A LO LARGO DE LA HISTORIA	15
<i>Santiago Navas-Carretero</i>	
Resumen.....	15
Civilizaciones antiguas y Egipto.....	16
Grecia, Roma y el Islam.....	18
De la Edad Media al siglo XIX.....	25
Siglos XX y XXI	27
Retos para el siglo XXI, el agua de consumo	30
Bibliografía.....	31
2. PROPIEDADES Y FUNCIONES BIOLÓGICAS DEL AGUA	33
<i>Ángeles Carbajal Azcona y María González Fernández</i>	
Resumen.....	33
Introducción	34
Composición y estructura.....	36
Características físicas y químicas. Funciones biológicas	39
Bibliografía.....	44

3. INGESTAS RECOMENDADAS DE AGUA..... 47

Rosa María Ortega Anta

Resumen.....	47
Introducción	48
Balance hídrico	49
Recomendaciones de ingesta de agua	50
Guías alimentarias	52
Consideraciones finales	52
Bibliografía.....	53

4. LA IMPORTANCIA DEL AGUA EN LAS DISTINTAS

ETAPAS DE LA VIDA..... 55

Ruth Blanco-Rojo y M.^a Pilar Vaquero

Resumen.....	55
Introducción	56
El agua durante la gestación y lactancia	56
El agua en la infancia.....	59
El agua en la edad adulta.....	61
El agua en las personas de edad avanzada.....	63
Bibliografía.....	65

5. HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA..... 67

Nieves Palacios Gil de Antuñano y Ana María Ribas Camacho

Resumen.....	67
Hidratación: cantidad de agua corporal.....	68
Agua y ejercicio físico	69
Regulación del balance hídrico, ingresos y pérdidas de agua, durante el ejercicio físico.....	72
Deshidratación y rendimiento deportivo.....	74
Pautas de hidratación para el deportista: manejo de la bebida del deportista antes, durante y después del ejercicio físico.....	77
Características e importancia de la bebida para el deportista en la hidratación	80
Prácticas de riesgo de los deportistas en relación con la hidratación	82
Recomendaciones generales de hidratación para el deportista.....	83
Bibliografía.....	83

6. PAPEL DEL AGUA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	87
<i>Ana M.^a Pérez-Granados</i>	

Resumen.....	87
Papel del agua en los regímenes de adelgazamiento	88
Papel del agua en las litiasis renales.....	88
Papel del agua en la osteoporosis.....	92
Papel del agua en las enfermedades cardiovasculares	96
Bibliografía.....	99

7. AGUA MINERAL BICARBONATADA SÓDICA EN LA REDUCCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR.....	103
<i>M.^a Pilar Vaquero y Laura Toxqui</i>	

Resumen.....	103
Introducción	104
Efectos de un agua mineral bicarbonatada sódica sobre la salud.....	105
¿Posibles efectos secundarios?	110
Conclusiones	112
Bibliografía.....	112

8. METODOLOGÍA GENÉTICA Y APLICACIÓN EN NUTRIGENÉTICA	115
<i>Ana M.^a López Parra</i>	

Resumen.....	115
Introducción	116
Polimorfismos genéticos.....	117
Estudios asociación frente a familias	120
Estrategias para el genotipado	120
Diseño de un estudio.....	122
Ejemplos de nutrigenética.....	124
Bibliografía.....	126

GLOSARIO DE TÉRMINOS	129
-----------------------------------	------------

SOLUCIÓN ADIVINANZA.....	131
---------------------------------	------------