

# PLAYA, MANANTIAL DE SALUD

Mar, sol, brisa, arena... pueden incluirse dentro del botiquín casero. A su faceta lúdica se suman unos interesantes efectos secundarios, como estimular la circulación sanguínea y el sistema inmunitario, mimar la piel o relajar cuerpo y mente.

TEXTO: SILVIA G. ARTIGA

Los millones de turistas que habitualmente visitan las playas españolas se refrescan, descansan y, sin saberlo, se llevan de regalo un 'baño' de salud. Ya lo dijo Hipócrates en el siglo V a. C: "El mar cura las enfermedades del hombre". Y si a esta prescripción del padre de la medicina moderna sumamos el sol, la brisa marina, la humedad y un buen clima, sus efectos secundarios se notan por fuera y por dentro.

¿Por qué el agua marina es tan buena? Porque contiene 79 minerales, todos ellos esenciales para la vida. Uno es el sodio (de ahí su sabor salado), también presente en el plasma sanguíneo del hombre. "Nuestro mar interior tiene una densidad salina de 9 por mil (9 gramos de sal por litro), mientras que el agua de mar tiene una densidad media de 36 por mil. Esta gran similitud la convierte en 'nuestra agua', el mejor restaurador de nuestro 'líquido' interno, y por tanto de todas nuestras células", advierte Mariano Arnal, gerente de la Fundación Aqua Maris, cuya finalidad es investigar y divulgar las propiedades terapéuticas y nutritivas del agua del mar, cuya compleja fórmula imposibilita su reproducción en los laboratorios. Un 'sucedáneo' imprescindible en el botiquín de todos los hogares es el suero fisiológico, empleado habitualmente para limpiar heridas, aclarar ojos, descongestionar fosas nasales...

## Por dentro y por fuera

El agua de mar, además de sodio, contiene potasio (necesario para la formación de los músculos y fundamental para un normal funcionamiento del corazón), calcio (interviene en la formación de los huesos, en las contracciones musculares y en la coagulación sanguínea), azufre (fortalece los huesos y los tendones y combate el reumatismo), silicio (actúa sobre el sistema inmunitario y forma parte de las uñas, del pelo y de los huesos), yodo (actúa en la glándula tiroides, que regula nuestro metabolismo, y ejerce un efecto desinfectante)...

Estos elementos químicos se transforman en eficaces fármacos en los balnearios, donde brotan aguas mineromedicinales, "que, por su composición química, tienen propiedades terapéuticas. Existen diferentes tipos: sulfatadas, sulfuradas, oligometálicas, cloruradas, bicarbonatadas, ferruginosas...



Cada una tiene sus indicaciones y sus contraindicaciones. La Hidrología Médica, una especialidad de la Medicina, se encarga del conocimiento y empleo de las aguas mineromedicinales", explica Juan Carlos San José, presidente de la Sociedad Española de Hidrología Médica.

Y una rama de la hidrología médica es la talasoterapia, "aplicación terapéutica, bajo control médico, de las virtudes curativas del agua de mar y otros elementos del entorno marino, como el clima, las algas y los barros", define Joaquín Farnós, presidente de la Sociedad Española de Talasoterapia. Algo que de manera casera está al alcance de todos con simples baños en el mar, que, además de tonificar los músculos o estimular la circulación periférica, mantiene el cuerpo en forma, pues el oleaje y las corrientes imponen un esfuerzo para guardar el equilibrio, lo que beneficia a los músculos y los tendones. Hacer ejercicios dentro del agua es bueno para todos, pero supone una alternativa perfecta para personas con dificultades para realizar deporte (aquellos que se estén recuperando de alguna lesión muscular o esquelética, tercera edad...).

El sol estimula la secreción de endorfinas, responsables de la sensación de bienestar y de relajación.



## AGUAS MARINAS A LA CARTA

España tiene una gran variedad y riqueza de aguas mineromedicinales, que brotan exclusivamente en los balnearios. La Administración avala su uso declarándolas de utilidad pública. Pero, ¿cuál es la más adecuada? "En función de sus carencias o necesidades cada persona debe elegir 'su' propia agua mineral", recomienda Mariano Arnal, presidente de la Fundación Aqua Maris. La oferta es amplia. Algunas de ellas son: las bicarbonatadas, que regulan el sistema digestivo y favorecen la eliminación de ácido úrico; las carbogaseosas, que se utilizan como agua de mesa y estimulan el apetito

(por vía externa son un potente vasodilatador arterial); las cloruradas, que se recomiendan en el tratamiento de afecciones quirúrgicas traumáticas, reumatológicas, dermatológicas, respiratorias...; las fluoradas, que se emplean en pacientes con problemas óseos; las magnésicas, que están indicadas en disfunciones digestivas, hepáticas y renales; las oligometálicas, que tienen una acción diurética; las sódicas, que se emplean en la recuperación de heridas infectadas y para eliminar secreciones bronquiales en procesos catarrales... Hay un agua para cada necesidad.

Y, por supuesto, el agua marina mima la piel. "Por su contenido en sales minerales y por sus propiedades antiinflamatorias resulta eficaz en procesos patológicos como la psoriasis, e, incluso, se le han atribuido efectos de rejuvenecimiento y de renovación celular", reconoce Bibiana Pérez García, que es dermatóloga en el Hospital Ramón y Cajal y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología.

Bañarse en el mar durante un buen rato ejerce un efecto drenante, pues la presión del agua es mucho más elevada que la del aire, y estimula la circulación favoreciendo la eliminación de líquidos. Además, nos relaja. "Allí la cantidad de oxígeno y la presión atmosférica es máxima produciéndose una oxigenación más activa de nuestro organismo, ralentizando el ritmo respiratorio y provocándonos una acción sedativa.

También el contenido de magnesio del mar provoca un efecto calmante en personas con ansiedad, lo que explica por qué los baños tranquilizan tanto. Respirar y pasear por la orilla del mar también estimula el

NINGÚN LABORATORIO  
HA SIDO CAPAZ  
DE REPRODUCIR LA  
COMPLEJA FÓRMULA  
DEL AGUA DE MAR

sistema inmunitario, relaja y favorece la producción de serotonina, un neurotransmisor cerebral cuya liberación nos genera una sensación de bienestar", explica la psicóloga María Ángeles Fernández Martín.

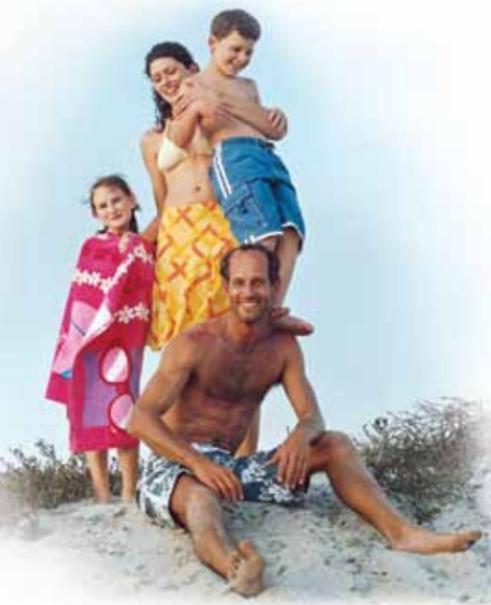
Para la sociedad actual, que se caracteriza por vivir de prisa, con mucha tensión y más estrés, ir a la playa, aunque solamente sea por el placer de desconectar de la rutina, es beneficioso porque se olvidan las preocupaciones. "Estudios de investigación han demostrado que los ambientes naturales, como la playa, fomentan las conexiones neuronales, es decir, transmiten armonía, mientras que imágenes como una autopista interrumpen tales conexiones y perturban. Cuando descansamos en la playa, contemplando el mar, el vaivén de las olas, el sonido melodioso y armónico que producen, el cerebro entra en un estado de tranquilidad llamado estado alfa. En este estado alfa, se producen unos efectos característicos tales como una relajación agradable, pensamien-

LA PLAYA RELAJA  
PORQUE ALLÍ EL RITMO  
RESPIRATORIO SE  
RALENTIZA Y GENERA  
UNA ACCIÓN SEDATIVA

tos tranquilos y despreocupados, optimismo, sintonía mente-cuerpo, creatividad y tranquilidad", enumera la psicóloga.

El sol también influye en esta felicidad, pues estimula la secreción de endorfinas, que son las responsables de la sensación de bienestar y de relajación. Pero hay que tomarlo con precaución, "entre 5 y 15 minutos fuera de las horas centrales del día; es decir, entre las 9 y 11 de la mañana y a última hora de la tarde, y siempre con sombrero", recomienda Rafael Torres, presidente de la Asociación Española de Médicos Naturistas.

El principal efecto beneficioso del sol se relaciona con la síntesis de la vitamina C, "sustancia imprescindible en el metabolismo óseo y en muchas funciones celulares. En la piel tiene un efecto antiinflamatorio que mejora algunas enfermedades, como la dermatitis atópica", recuerda Bibiana Pérez, quien también recomienda moderación y "seguir los tan conocidos consejos de evitar las horas centrales del día y protegerse, no solo con cremas solares, sino con sombreros, gafas de sol y ropa adecuada, si la estancia en la playa se va a prolongar".



Además de refrescar, la brisa marina es medicina en estado puro. Plagado de minúsculas gotas de agua de mar, contiene ozono y yodo, posee propiedades antibióticas y estimula las defensas del organismo humano. Como es rica en iones negativos, calma el sistema nervioso. La humedad existente en las zonas marinas hace que el aire contenga oligoelementos en suspensión. La cantidad de oxígeno y la presión atmosférica es máxima, por lo que se origina una oxigenación más activa del organismo. "Respirar en primera línea de playa, donde rompen las olas, es toda una maravilla. Allí se le va a uno la sinusitis, se recupera del asma, descansa de las alergias respiratorias, se olvida de los resfriados...", enumera Mariano Arnal, gerente de la Fundación Aqua Maris.

### Arena, un 'peeling' natural

En la playa, todo son beneficios, incluso la arena, ese elemento tan molesto para algunos, se convierte en un gran aliado. "Su roce favorece una exfoliación natural de la piel, y mejora las zonas con hiperqueratosis, como las áreas de fricción y de presión situadas en las plantas de los pies. De alguna forma, nos produce un *peeling* mecánico natural", reconoce la dermatóloga Bibiana Pérez.

Esa inmensidad azul que baña las costas es mucho más que un lugar en el que refrescarse y descansar, es una fuente de salud, un manantial de vida, un oasis de energía y de vitalidad...

## ALIADA EN LA COCINA

Hace más de un siglo que René Quinton, biólogo francés, creó una institución de carácter sanitario dedicada a curar con agua de mar y ahora hay quien la utiliza para cocinar. Se comercializa envasada y puede encontrarse en los supermercados. Dicen que potencia el sabor de los alimentos, sobre todo si se trata de pescado o de marisco, y que da un toque especial a las paellas, las calderetas, las sopas, y a cualquier plato que pueda enriquecerse con los minerales, los nutrientes y el sabor del agua del mar.



El ozono y el yodo de la brisa marina le otorgan propiedades antibióticas y estimulan las defensas del organismo.