

16 Febrero, 2025

La ingesta habitual de agua de coco demuestra efectos positivos en enfermedades inflamatorias como la colitis ulcerosa P.6



FREEMPIK

Este agua se encuentra en el interior de los cocos

Los inesperados efectos del agua de coco

► Rica en minerales y vitamina C, su ingesta ha demostrado beneficios en enfermedades inflamatorias como la colitis ulcerosa

Eva S. Corada. MADRID

Es uno de esos productos exóticos cuyo consumo se ha extendido en nuestro país pudiendo encontrarse con facilidad en las grandes superficies. Es sabrosa y refrescante, pero, además, y según los últimos estudios, su ingesta tendría no solo propiedades beneficiosas para nuestro organismo, sino que gracias a su composición, podría ayudar a curar alguna enfermedad.

Hablamos del agua de coco –no confundir con la leche de coco– una bebida compuesta en un 95% por agua, con bajo contenido energético (19 kcal por cada 100 gramos), un pequeño aporte de fibra dietética y alto contenido en minerales. En este sentido, cuenta Eva Gesteiro, doctora en Farmacia, profesora del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Universidad Politécnica de Madrid, investigadora en el grupo ImFINE y socia de la Sociedad Española de Nutri-

ción (SEÑ), «su contribución en relación con las ingestas recomendadas por la Aesan para la población adulta y sana en España se aproxima al 20% en minerales como magnesio, potasio y sodio. Por ejemplo, un solo vaso proporciona cerca del 20% de la ingesta recomendada de magnesio. Además, también contiene otros minerales y vitaminas, como calcio, manganeso y vitamina C».

Debido a esto, a que contiene electrolitos, y la escasa presencia de azúcares se suele aludir a ella como una «alternativa natural» a las bebidas isotónicas. «El agua de coco verde puede considerarse una bebida isotónica, ya que contiene minerales esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, como sodio, potasio, magnesio y calcio. Gracias a su composición de electrolitos, es una opción adecuada como bebida isotónica en casos de pérdida de agua y electrolitos como una elevada sudoración o diarrea»

confirma Jaime López-Seoane, dietista-nutricionista, y también profesor del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Universidad Politécnica de Madrid, investigador en el grupo ImFINE y socios de la SEÑ, quien, no obstante, apunta que por «su bajo contenido en hidratos de carbono la aleja de las características esperadas en una bebida de recuperación post-ejercicio».

Su gran contenido en minerales constituye, precisamente el único «pero» a su consumo. Y es que, debido a su alta cantidad de potasio, «se debe evitar en personas que tiene que seguir una dieta baja en este mineral, como ocurre en casos de enfermedad renal avanzada», como advierte el endocrinólogo Miguel Civera, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Actividad antiinflamatoria

Además de todo ello, un estudio publicado en la revista «Clinical Gastroenterology and Hepatology», aseguraba que logra una respuesta clínica frente a la colitis ulcerosa leve. En este estudio, realizado en un centro hospitalario de la India, (400 ml al día el agua de coco durante ocho semanas) fue más eficaz que el placebo para la inducción de la remisión clínica en pacientes con esta enfermedad leve a moderada. «Los autores lo atribuyen al alto contenido en potasio y a la actividad antiinflamatoria del agua de coco, así como a su acción beneficiosa sobre la microbiota del colon. Me parecen unos resultados muy interesantes, y espero que en un futuro no muy lejano, podamos ver estudios multicéntricos potentes que puedan dar suficiente evidencia para la utilización del agua de coco con finalidad terapéutica en la colitis ulcerosa y profundicen sobre los mecanismos implicados en dichos resultados», asegura Civera.

«Efectivamente, según alguna publicación reciente, el agua de coco ha mostrado cierto potencial como coadyuvante en el tratamiento farmacológico habitual de la colitis ulcerosa leve o moderada, contribuyendo a la remisión y la respuesta clínica», coinciden Gesteiro y López-Seoane, quienes añaden que «no obstante, no debe sustituir la terapia farmacológica, y es fundamental tener precaución con los medicamentos que interactúan con el potasio, en especial algunos diuréticos».

Por su alto contenido en electrolitos se dice que es la «alternativa natural» a las bebidas isotónicas

Las personas con enfermedad renal deben evitar su ingesta por su gran cantidad de potasio