



Ángel Gracia, el octogenario español autor del libro «La dieta del delfín», donde se exponen las bondades de beber agua de mar. En la imagen, enseña cómo hacerlo a su nieta.

BEBEN AGUA DE MAR PARA ESTAR SANOS

Cada vez más gente practica la dieta de Ángel, la «del delfín», en especial muchos deportistas. Pedro bebe al día 3 vasos de agua salada. ¿De locos? Los médicos, escépticos

BERTA GONZÁLEZ DE VEGA
Pedro Pozas, 54 años y técnico de medio ambiente, va cada pocas semanas a una playa de Alicante, desde Madrid, el coche cargado de garrafas de cinco litros vacías. Lleva dos años haciéndolo. Allí, se acerca a la playa y las llena de agua de mar, que se beberá luego en Madrid, después de que las haya decantado. Tres vasos al día. Y no es el único en su casa, pues le siguen esposa e hija. También el octogenario Ángel, el gurú maño de estos singulares bebedores, tiene bien enseñados a los suyos, nieta incluida, en el paladeo del agua de los mares.

El email de Pedro (comienza así: *nautilusmar...*) ya es indicativo de su camino. Es un firme creyente en las bondades para la salud del agua marina, convencido, como los que siguen las teorías del médico francés René Quinton (fallecido en 1925), que repone así en su cuerpo casi el mismo caldo en el que se originó la vida, la misma sopa donde flotan nuestras células, según ellos.

Por el sur, en Málaga, Juan Antonio se siente cada vez más salado. Como Pedro, carga el coche en la playa y lleva sus garrafas hasta Álora, su pueblo, donde su grupo de amigos ciclistas también bebe. Él lleva tres meses y ha ido aumentando la dosis hasta 300 ml por litro de agua. Dice que se encuentra muy bien y tiene las analíticas normales.

«Estoy más fuerte, he adelgazado y voy mucho mejor en bici», explica. Es uno más de los seguidores de *La dieta del delfín*, el libro de Ángel Gracia, un octogenario maño de acento venezolano, que va por el mundo dando conferencias sobre las bondades de ingerir agua de mar, disuelta, con limón, filtrada o directamente de la orilla. Todos recomiendan ir poco a poco. El efecto más inmediato de tomarse un vaso de agua de mar, quien es capaz, es laxante y precisamente ese efecto purgante es de los más conocidos.

Todos son seguidores de las enseñanzas de Quinton, que ahora da nombre también a unos laboratorios

UNOS LABORATORIOS VENDEN AMPOLLAS DE AGUA DE MAR COMO COMPLEMENTO ALIMENTICIO: 25 EUROS

en Alicante que comercializan ampollas de agua bebibles de mar como complemento alimenticio por unos 25€ en farmacia. Según explica su web, el agua la traen del Golfo de Vizcaya, de donde también la saca Lactoduero, una empresa en el pueblo palentino de Saldaña, que comercializa «Agua del mar», en botellas, para «uso alimentario», aunque

este verano donaron 4.000 litros a los albergues de peregrinos del Camino de Santiago para ayudar a sanar las heridas. Ahora tienen la competencia de «Agua de Mar Mediterránea», una joven empresa catalana que también ha empezado a envasar y a proclamar lo excelente que resulta cocinar, sobre todo marisco, en su elemento natural para potenciar el sabor. Cocer mejillones en agua de mar no suena raro en los barrios pescadores y, ahora, una receta de Ferrán Adriá que circula por internet utilizándola para hacer una paella ayuda a que los gourmets sean capaces de pagar 2,5 euros por litro y medio. Más barato, eso sí, que las ampollas de Quinton.

Del agua del mar la sabiduría popular conoce de sus bondades para las heridas y la piel, pero bebérsela a sorbos no entra dentro de los planes de nadie. Los naufragos se mueren en las películas y en las novelas intentando saciar su sed con agua salada. Los médicos lo tienen claro: subida de tensión y fallo renal. La teoría del agua del mar figura ahora como una corriente más a combatir por las páginas de científicos escépticos con las terapias alternativas. Pe-

ro la fe en sus bondades, admitiendo que no es la panacea, se extiende: conferencias por doquier y fundaciones como Prodimar, de la que es miembro Pozas, o Aqua Maris, que difunde experimentos como el de un naufragio provocado de siete días en el que dos personas aguantaron sólo con sorbitos de mar.

Sergio Perera, uno de los mejores

kitesurfistas del país, tiene claro su desayuno desde hace más de un año. Lo explica desde Itacupa, en Brasil, donde pasa la temporada baja en España: «Agua de mar y limón, en las proporciones que mejor le sienten a cada uno, en ayunas. Mejor aún es mezclarla con agua de coco». Cuenta que los practicantes de deportes náuticos siempre tragaron algo de agua involuntariamente, «ahora muchos lo hacemos conscientemente».

DISPENSARIOS MARINOS

Perera empezó a interesarse sobre el asunto a través de la Fundación Aqua Maris, que tiene como objetivo difundir las teorías de Quinton y extender dispensarios marinos por el mundo porque están convencidos de que el agua de mar es una solución para la desnutrición infantil. Nicaragua y Colombia son los países en los que se han centrado y, según ellos,



Pedro Pozas viaja con regularidad de Madrid a Alicante para cargar garrafas con agua de mar. No sólo él la bebe, también su hija.

los resultados avalan sus teorías. El comité científico está presidido por Wilmer Soler Terranova, bioquímico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquía en Medellín. La sede de la fundación está en Badalona y todos los sábados enseñan cómo empezar a beber agua de mar o mandan un libro con las instrucciones de Mariano Arnal. Cuarto de li-

tro al día, cocinada o diluida, parece la dosis más habitual. O tres vasitos.

Otro de los usos que se extiende, dado el *boom* de los deportes de ultrafondo, es el isotónico. Personas muy conscientes de lo que comen, que evitan alimentos procesados, y se hacen sus propios reconstituyentes después de largas carreras: agua de mar, agua dulce y limón, para recuperar las sales que han ido sudando. Miguel, uno de los que lo usa, aclara: «Me sirve para eso, sé que no es la panacea».

El escepticismo de los médicos sigue siendo mayoritario. Varios consultados ven sólo un intento de resucitar unas teorías médicas de hace más de un siglo, cuando no existían los sustitutos sanguíneos de ahora, envuelto en el halo de las terapias alternativas y de la atracción del bajo precio que siempre es ingrediente de cualquier teoría que pone bajo sos-

pecha los intereses de la industria farmacéutica. Advierten, además, que la ingesta de agua de mar la puede soportar gente en perfecto estado de salud, pero nadie con insuficiencia renal o hipertensión y recomiendan ser cautelosos. En este revival de Quinton, lo que está claro es que hay cada vez más gente que empieza a beberse el mar a sorbos.