



► 24 Agosto, 2014

SALUD

Una hidratación a medida

Los especialistas recomiendan escuchar los mensajes que envía el cuerpo y proponen adecuar la ingesta de líquidos al esfuerzo físico.

POR *Karelia Vázquez*





► 24 Agosto, 2014

1

EQUILIBRIO NATURAL

→ *El cuerpo envía señales*

Se calcula que cada día nuestro cuerpo necesita tres litros de agua, repartidos entre los líquidos y los alimentos que ingerimos. En verano las altas temperaturas y el aumento de la sudoración podrían alterar esta fórmula en los niños, los ancianos y las personas que practican deportes de alta intensidad al aire libre. En cualquier caso, el cuerpo envía señales que hay que saber interpretar: la sequedad en la boca, la falta de concentración, el dolor de cabeza o una piel muy tirante pueden indicar la necesidad de beber más líquidos. Por último, la sed, un mecanismo preciso que no engaña. Alrededor de la hidratación se han tejido muchos mitos, pero mantener el equilibrio es relativamente sencillo en una persona sana.

2

¿HAY QUE BEBER MUCHA AGUA?

→ *Recomendaciones según cada caso*

Ni dos litros y medio ni ocho vasos de agua, la hidratación es una medida personal que puede cambiar casi a diario, pues depende del clima –temperatura y humedad–, la ropa y la actividad física, sobre todo la que se realiza en el exterior. Beber cuatro vasos de agua puede ser demasiado para una persona inactiva y muy poco para una deportista. “Si alguien transpira en abundancia necesitará ingerir más líquidos, al igual que los que padecen diabetes y cardiopatías. Algunas enfermedades como la fibrosis quística producen altas concentraciones de sodio en el sudor y dan pie a rápidas deshidrataciones. Medicamentos como los diuréticos también pueden desencadenar la pérdida de demasiado líquido. Quienes están en buena forma física tienden a sudar más y necesitan beber aunque no se sientan fatigados. En resumen, es complicado fijar una recomendación universal del agua que necesita cada quien.

3

RECONOCER LA FALTA DE LÍQUIDO

→ *Las señales que emite el cuerpo*

La sed es un mecanismo infalible. Pero no conviene obsesionarse. “La cantidad adecuada de agua que un organismo necesita cambia de una persona a otra, seguramente por diferencias genéticas. Beber por decreto ocho vasos de agua o más al día es un mito más de la nutrición. Cada quien debería guiarse por su necesidad biológica de agua, respaldada perfectamente por la sed”, opina el doctor José Ordovás, experto del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC). Otra señal fiable es el color de la orina, mientras más oscura mayor será el riesgo de deshidratación. No sudar durante la práctica de ejercicio o de una actividad física vigorosa también puede ser una señal de alarma.

4

CUANDO LLEGAN LOS PROBLEMAS

→ *Consecuencias de la deshidratación*

Una deshidratación que ocasione la pérdida del 2% de la masa corporal impacta el cuerpo a nivel físico, pero también afecta al estado de ánimo, la atención, la memoria y las habilidades cognitivas. “Si el cuerpo está hidratado el corazón tiene que trabajar menos para bombear la sangre a través de los vasos hasta los músculos, y estos pueden funcionar de un modo eficiente”, explica el médico deportivo John Batson, afiliado a la AHA (American Heart Association). La deshidratación, por tanto, puede traer consecuencias como la inflamación de piernas y pies o frecuentes dolores de cabeza. La pérdida excesiva de agua en el cuerpo ocasiona, a veces, cálculos renales e infecciones urinarias, mayor vulnerabilidad a las infecciones por virus y bacterias que se alojan con más facilidad en las mucosas cuando no están bien hidratadas.

5

MANTENERSE HIDRATADO

→ *Palabra de experto*

La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que entre un 75% y un 80% del líquido que se ingiere a diario provenga de líquidos (el restante 20% o 25% de sólidos). Todas las bebidas no alcohólicas que contienen más de un 80% de agua y menos de 50 mEq/litro de sal pueden ser una buena fuente de hidratación, sobre todo en condiciones ambientales de calor, según las conclusiones del I Congreso Internacional de Hidratación que publica la revista de nutrición *RENC*. Lo cierto es que es importante escoger los líquidos adecuados. La literatura científica reciente indica que el zumo de frutas no siempre es una buena opción para el verano porque su contenido de carbohidratos supera en muchos casos el 10%, una característica que ralentiza la absorción de líquidos. Es mejor tomar la fruta entera que su zumo, sobre todo en el caso de la manzana (84% de contenido de agua), las moras (80%) y el melocotón (89%). Se recomienda leer las etiquetas y escoger solo aquellas bebidas que no superen el 8% de carbohidratos.

6

DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE

→ *¿Debemos ir pegados al botellín de agua?*

En verano algunos van con la botella de agua adosada al cuerpo. Una práctica que se considera saludable para evitar la deshidratación, y que seguramente lo es. Sin embargo, tomar demasiada agua puede ser, incluso, mortal. “El consumo excesivo provoca hiponatremia, un trastorno producido por la caída de la concentración de sodio en la sangre. Esto puede ocurrir cuando se ha practicado actividad física intensa o en condiciones de calor extremo. El ejército de Estados Unidos, preocupado por la incidencia de este trastorno en sus filas, ha limitado el consumo máximo de agua por hora y día”, explica el profesor José Ordovás. El consenso de expertos manda que los corredores recreacionales utilicen la sed como la guía más eficaz para prevenir la hiponatremia.