

El 28 de mayo se celebra el Día Mundial de la Nutrición, dedicado este año a la hidratación

La Fundación para la Diabetes recomienda una atención especial a la hidratación de niños y adolescentes con diabetes durante la práctica de actividad física

- **La pérdida de agua corporal se debe compensar mediante la ingesta de agua tanto en líquidos como en alimentos sólidos**
- **El Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes, Serafín Murillo, indica que la hiperglucemia mantenida incrementa el riesgo de deshidratación**

Madrid, 26 de mayo de 2016.- El próximo 28 de mayo, se celebra el Día Mundial de la Nutrición, que este año busca incidir en la necesidad de mantener una correcta hidratación, puesto que el agua es una de las sustancias más importantes del cuerpo humano, a veces olvidada, pero imprescindible para el funcionamiento óptimo de numerosos procesos del organismo.

A lo largo del día, el organismo pierde agua a través de diferentes vías (sudoración, orina y heces, e incluso al respirar). En este sentido, y tal y como explica **Serafín Murillo**, dietista-nutricionista y Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes, “los niños y adolescentes con diabetes deben prestar especial atención ante dos situaciones habituales en su vida cotidiana, la práctica de actividad física y la hiperglucemia”. Durante la práctica de actividad física, los niños y adolescentes eliminan importantes cantidades de agua, y no solo en forma de sudor sino también por evaporación, la cual es menos perceptible y no se asocia a la necesidad de beber líquido.

Por otro lado, los valores aumentados de glucosa en sangre (hiperglucemia) son eliminados de forma parcial por la orina. Esta glucosa excretada se acompaña de grandes cantidades de agua para formar la orina. En consecuencia, la hiperglucemia mantenida incrementa el riesgo de deshidratación.

“Estas pérdidas de agua corporal se deben compensar de forma constante, en especial en personas con diabetes, mediante la ingesta tanto de agua en alimentos sólidos como en líquidos. Para ello es recomendable incluir en la dieta alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, así como mantener un correcto aporte de líquidos” ha señalado el dietista-nutricionista. “También es aconsejable mantener las bebidas a temperatura moderada, ya que si están muy frías o muy calientes se suele beber menos cantidad”.

Además, Serafín Murillo, ha insistido en la necesidad de que tanto niños como adolescentes con diabetes beban de forma regular, incluso antes de tener sed, pues según ha indicado “cuando aparece la sensación de sed ya existe cierto grado de deshidratación”.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org
info@fundaciondiabetes.org
Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook: <http://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes>
Twitter: @funddiabetes

Contacto de prensa:

Torres y Carrera
Teresa del Pozo | Ángela Rubio
tdelpozo@torresycarrera.com | arubio@torresycarrera.com
Tel. 91 590 14 37 / 661672019