

COMUNICADO(II): Expertos analizan el papel positivo de las diferentes bebidas para posibilitar una correcta hidratación

Las personas mayores, mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y bebés, son colectivos más vulnerables a sufrir deshidratación. En las personas mayores, además de tener una menor cantidad de agua en el cuerpo, la sensación de sed es menor que en los jóvenes, siendo más difícil alcanzar las cantidades de ingesta de agua recomendadas. Es necesario convencer a las personas mayores de la necesidad de beber lo suficiente, animarles a beber líquidos más a menudo en lugar de en mayor cantidad, e informarles de la gran variedad de bebidas disponibles, eligiendo la que más se ajusta a sus necesidades, (aquellos que cuidan a las personas mayores también necesitan conocer sus necesidades), ya que el consumo de bebidas de sabor agradable contribuye a saciar la sed pero también a satisfacer las necesidades hídricas.

Según el Prof. Gregorio Varela-Moreiras, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo-CEU de Madrid, "la deshidratación es una de las causas que provoca la hospitalización de personas mayores. Se trata en realidad de un problema de malnutrición que puede ser grave en las personas de más edad, ya que la ingesta de líquidos es vital para el mantenimiento del volumen vascular, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de desechos del organismo y el apoyo de la homeostasis celular".

Durante el embarazo, aumenta la necesidad de ingesta de líquidos para hacer frente al aumento de volumen sanguíneo, para mantener el líquido amniótico, regular la temperatura corporal, evitar las infecciones urinarias frecuentes en el embarazo y ayudar a combatir la deshidratación que puede producirse por vómitos frecuentes. De hecho, dos tercios del peso ganado durante la gestación es agua. Durante la lactación también aumenta la necesidad de líquido para la producción de leche, y bebidas como los zumos ricos en antioxidantes o las bebidas sin cafeína resultan saludables en estos casos además del agua.

Hidratación, ejercicio y deporte.

Durante la realización de actividad física aumenta la producción de calor, poniéndose en marcha una serie de mecanismos termorreguladores -entre ellos la producción de sudor-, y pudiendo llegar a eliminar por cada litro de sudor producido unas 600 kcal por la producción de calor. Por ello, la deshidratación durante la realización de ejercicio físico es frecuente, ya que muchos deportistas sólo ingieren líquidos cuando la sed les avisa de la necesidad de hidratarse, si bien una persona puede comenzar a deshidratarse antes de que aparezca esta sensación. En caso de deshidratación, ésta puede observarse por el aumento de la temperatura corporal y de la frecuencia cardíaca, la reducción de la excreción renal de orina, dolor de cabeza, sueño, dificultad de concentración, y hasta posibilidad de colapso si el ejercicio se además se realiza en momentos o lugares con elevadas temperaturas y alta humedad relativa y no se consume la cantidad de líquidos y bebidas necesarias.

A este respecto, el Dr. Luis Serratosa, miembro de los servicios médicos Sanitas del Real Madrid y Jefe del Servicio de Rehabilitación y medicina del deporte del Hospital Quirón de Madrid, advierte que en los deportes de equipo los efectos de la deshidratación son mayores que en otras especialidades ya que "una leve deshidratación puede afectar tanto al rendimiento físico como a las cualidades mentales relacionadas con las capacidad de de concentración y toma de decisiones. De ahí la necesidad de insistir a los deportistas para que ingieran suficiente líquido, agua y bebidas deportivas con hidratos de carbono y electrolitos"

Según otro de los participantes en el II Congreso Nacional de Hidratación, el Prof. José López Chicharro, Catedrático de Fisiología del ejercicio de la Universidad Complutense de Madrid, "el consumo excesivo de líquidos con un bajo contenido en sodio puede producir hiponatremia o descenso de sodio en sangre, durante el ejercicio de larga duración". Para contrarrestar la sensación de fatiga del deportista, los expertos aconsejan la presencia de hidratos de carbono en líquidos de entre un 4% y un 9%, siempre que el ejercicio se prolongue más de una hora.

Otro de los invitados a este foro, el Prof. Rosario Cuomo, Profesor de Gastroenterología de la Universidad Federico II De Nápoles en Italia, ahondará en su intervención en la falta de indicios científicos que sugieran que las bebidas carbonatadas puedan resultar nocivas para la salud, en base a diferentes estudios llevados a cabo, algunos de ellos dirigidos por él y su equipo.

Por último, entre las diferentes sesiones y conferencias, cobrará especial relevancia el repaso por los últimos veinte años de conocimiento científico en torno a la hidratación. De la mano del Prof. Ronald J. Maughan, Profesor de Nutrición Deportiva y del Ejercicio de la Universidad de Loughborough en Reino Unido, se analizará la transformación de las directrices en esta área de la nutrición en las últimas décadas y en los esfuerzos técnicos y científicos que han permitido conocer más a fondo el papel de una correcta hidratación en la salud y el rendimiento físico y cognitivo de la población.

Reconocimiento Institucional.

El II Congreso Nacional de Hidratación organizado por Coca-Cola España cuenta con la colaboración y apoyo de las principales Sociedades y Fundaciones Médicas y de Nutrición, y Universidades españolas.

En concreto, la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF (anfitriones de dicho congreso), la Sociedad Española de Nutrición (SEN), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Fundación Española de la Nutrición (FEN), la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN), la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), la Red de Investigación en Ejercicio Físico y Salud para Poblaciones Especiales (EXERNET), el Instituto Europeo de la Hidratación (IEH) y el Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar de The Coca-Cola Company colaboran en la realización del mismo.

Además, el II Congreso Nacional de Hidratación cuenta con la participación de la Asociación Española de Gastroenterología (AEG), la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología (SEGO), la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN), la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC), la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Fundación Española del Corazón (FEC) y de la Fundación Diabetes (FD).

Por último, instituciones como la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), la Universidad San Pablo-CEU, la Universidad de Barcelona (UB), la Universidad de Granada (UGR), la Universidad de Castilla La Mancha (UCLM), la Universidad Camilo José Cela de Madrid (UCJC), la Universidad Complutense de Madrid (UCM), el Consejo Superior de Deportes (CSD), el Instituto de Investigación del Hospital de La Paz, la Fundación Instituto de Investigación Biomédica y Desarrollo Tecnológico (INBIOMED), la Fundación CITA Alzheimer, Centro de Investigación y Terapias Avanzadas, Biopolis S.L. y el Instituto de Nutrición Tecnología de Alimentos-UGR apoyan esta iniciativa.

EMISOR: COCA COLA.