

NUTRICION



Zumo de naranja. / HOY
 Nutricion>>Bebidas

El buen sabor de las bebidas favorece la hidratación

EFE | Un grupo de expertos ha destacado hoy durante el VI Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), que se celebra estos días en Córdoba, que el sabor agradable de las bebidas ayuda a los ancianos a mantener una adecuada hidratación. La jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid, Pilar Riobó, ha destacado en un comunicado que el riesgo de sufrir deshidratación aumenta en los ancianos, ya que mientras un adulto necesita ingerir 35 mililitros por kilo de peso al día, un anciano debería alcanzar los 45 mililitros o más si las pérdidas de líquido aumentan.**

Riobó ha afirmado que con el envejecimiento se deteriora la capacidad para conservar el agua y mantener el equilibrio del sodio en el organismo, disminuye la sensación de sed y también la capacidad del riñón para concentrar la orina, por lo que hay que asegurar que "grupos de riesgo como los ancianos ingieran líquidos de forma regular". Según los especialistas en hidratación reunidos en el simposio, el riesgo de deshidratación en el anciano es elevado, aumentando la mortalidad del 6 por ciento al 42 por ciento, y aquellos que la padecen pueden presentar confusión, alteración del nivel de conciencia, temblores, convulsiones, estupor, e incluso coma y deterioro neurológico.

En este sentido, la variedad de bebidas es una buena opción para que las personas más susceptibles de sufrir deshidratación mantengan una ingesta adecuada de líquidos. Por otra parte, durante estas jornadas se ha presentado también un proyecto didáctico dirigido a niños y adolescentes para fomentar en ellos hábitos saludables, que "por primera vez" incluye la práctica regular de actividad física entre los más pequeños. Se trata de una pirámide tridimensional realizada con dibujos fáciles de comprender que pretende convertirse "en una herramienta educativa" para que niños y adolescentes de entre 6 y 18 años se familiaricen y asimilen de un modo entretenido consejos sobre vida sana.