

Agua

Publicado el “Consenso científico sobre hidratación”

Los expertos recuerdan que confiar únicamente en la sensación de sed no garantiza una adecuada hidratación ya que esta señal aparece cuando ya se han perdido líquidos.

Con la llegada del calor aumentan las pérdidas hídricas y, con el ello, el riesgo de deshidratación. Además, las actividades al aire libre, la práctica de ejercicio físico, viajes en avión, desplazamientos por carretera, largas jornadas en la playa o la exposición al aire acondicionado, son situaciones habituales en esta época del año que hacen que aumenten las pérdidas de líquidos. Los especialistas recomiendan beber entre 2 y 3 litros al día aunque en los meses de verano, estas necesidades se pueden multiplicar. Si no se reponen las pérdidas, se puede producir una deshidratación.



Estudios elaborados por el **Observatorio de Hidratación y Salud (OHS)** indican que la mayoría de los españoles no están suficientemente concienciados y les cuesta beber lo necesario. De hecho, la hidratación ha sido uno de los aspectos más olvidados de la nutrición. Con el objetivo de continuar mejorando su conocimiento, el OHS acaba de publicar en España este importante documento, con el aval y la firma de su Consejo Científico Asesor, integrado por destacados profesionales de las distintas especialidades relacionadas con la nutrición y la hidratación. El proyecto se enmarca en las acciones investigación, educación y concienciación que lleva a cabo el OHS desde su creación en 2006.

Según las conclusiones del “Consenso científico sobre hidratación”, incluso una deshidratación leve puede tener consecuencias para la salud e influye en la aparición de diferentes enfermedades. Además, afecta al rendimiento físico, a las capacidades intelectuales y al estado de ánimo. Para prevenirlo, los expertos señalan que el consumo de diversas bebidas, con o sin cafeína, incluyendo agua, leche, té, café, zumo, refrescos y bebidas para deportistas puede contribuir a satisfacer las necesidades corporales de agua. Además, añaden que es importante incluir en la dieta alimentos con alto contenido hídrico como frutas, verduras o sopas.

En los distintos apartados en que se divide el documento se aborda la importancia de mantener una buena hidratación siempre, y sobre todo en momentos en que se pierden más líquidos –como en primavera y verano- y especialmente en el caso de la población más vulnerable a las consecuencias de una deshidratación como es el caso de ancianos, deportistas, personas que trabajan al aire libre, niños, embarazadas, enfermos crónicos, etc.

Además, confiar en la sed no siempre garantiza una ingesta total adecuada. De hecho, ésta señal la envía el cerebro cuando ya existe un cierto grado de deshidratación. Incluso, existen grupos de población que pueden tener alterada su percepción. Así, por ejemplo, las personas mayores o los que practican actividad intensa suelen perder o sentir menos la sensación de sed, incluso sin estar adecuadamente hidratados.

Hidratación en distintas situaciones

El Consenso también señala que en situaciones de riesgo como, por ejemplo, en la práctica de **actividad física** y en situaciones de calor y humedad, el sabor de las bebidas influye en que, voluntariamente, se beba más. Asimismo, los hidratos de carbono y electrolitos hacen más apetecible beber, fijan la absorción del agua y ayudan a reponer las sales minerales en la práctica de deporte.

En otro de los capítulos se aborda la hidratación en **el trabajo**, especialmente si se realiza actividad física. Una falta de líquidos puede afectar a la productividad y la seguridad del trabajador. Su importancia es tal que organismos internacionales ya han empezado a hacer recomendaciones y tomar medidas al respecto. Así, en Estados Unidos la “Occupational Safety Health Administration” (OSHA) y la “American Conference of Governmental Industrial Hygienists” (ACGIH) recomiendan reponer líquidos frecuentemente y tomar un vaso de unos 250 mililitros de alguna bebida cada 20 minutos cuando se trabaja en condiciones de calor.

<---newpage--->

Además de las consecuencias **a nivel físico** –reducción del rendimiento y cambios en la función cardiovascular, termorreguladora, metabólica y nerviosa central- también se recogen los efectos **a nivel intelectual**, ya que con pérdidas de más del 2% de los líquidos corporales se produce un descenso significativo de las capacidades mentales.

Al finalizar cada uno de los capítulos del documento se señalan los puntos clave recogidos en él, de forma que pueda ser una herramienta de trabajo útil en la práctica diaria de los profesionales.

Un acuerdo clave

El “Consenso científico sobre la importancia de la hidratación y la ingesta total de agua para la salud y las enfermedades”, que acaba de publicar el Observatorio de Hidratación y Salud, es un acuerdo clave y de referencia mundial, ya que está firmado por los especialistas más destacados en el ámbito de la nutrición y la hidratación de Europa y de Estados Unidos, y cuenta con el reconocimiento de la comunidad científica internacional. Reúne los puntos fundamentales conforme a la evidencia científica y, en función de ellos, se establecen una serie de recomendaciones para mejorar el conocimiento y las vías de actuación en esta materia.

El Consenso recoge investigaciones y aún criterios de distintos expertos con el objetivo de diseñar estrategias de actuación y recomendaciones basadas en la evidencia científica. Se publicó en el *Journal of the American College of Nutrition* en 2007 y recoge las conclusiones de los ponentes que participaron en la Conferencia del ILSI NA (Internacional Life Science Institute North America), la institución de referencia en materia de hidratación de Estados Unidos.

Conclusiones del Consenso Científico sobre Hidratación

- El agua es fundamental para la vida.
- Confiar en la percepción de la sed no siempre garantiza una ingesta total de agua adecuada.
- Los alimentos y las bebidas proporcionan distintas cantidades de agua a nuestra dieta.

Más sobre...

Hidratación Agua Líquido Ejercicio Medioteca

- El consumo de diversas bebidas con o sin cafeína incluyendo agua, leche, té, café, zumo, refrescos y bebidas para deportistas, puede contribuir a satisfacer las necesidades corporales de agua.
- Los alimentos, entre ellos determinadas frutas, verduras, sopas y lácteos, también pueden contribuir a satisfacer las necesidades corporales de agua.

- La elección adecuada de alimentos y bebidas de cada individuo puede variar en función de las necesidades de energía, nutrientes y agua, así como de las preferencias del consumidor.

El “Consenso Científico sobre hidratación” está firmado por los siguientes profesionales, miembros del Consejo Científico del OHS:

- **Prof. Dr. D. Lluís Serra.** Presidente de la Academia Española de Nutrición. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- **Prof. Dr. D. Alfonso Delgado.** Catedrático de Pediatría y Puericultura de la Universidad San Pablo-CEU. Director del Departamento de Pediatría del Grupo Hospital de Madrid.
- **D. Aquilino García.** Vocal de Alimentación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos - CGCOF.
- **D. Giuseppe Russolillo.** Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas - AEDN.
- **Prof. Dr. Aniceto Charro.** Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.
- **Dra. D^a. Carmen Gómez Candela.** Jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz de Madrid. Coordinadora Grupo NUTRINVEST. IdiPAZ. Universidad Autónoma de Madrid.
- **Profa. Dra. Ascensión Marcos.** Profesora de Investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Directora del Grupo de Inmunonutrición del Departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío-ICTAN del CSIC.
- **Profa. Dra. D^a. Rosa M^a Ortega.** Catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- **Profa. Dra. D^a. Ana Requejo.** Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.
- **Dra. D^a. Pilar Riobó.** Jefe Asociado del Servicio de Endocrinología y Nutrición. **Fundación Jiménez Díaz de Madrid.**
- **Dr. D. Isidoro Ruipérez Cantera.** Jefe del Servicio de Geriatria del Hospital Central de la Cruz Roja de Madrid.
- **Dr. D. Luis Serratosa.** Servicios Médicos Sanitas-Real Madrid CF. Jefe del Servicio de Rehabilitación y Medicina del Deporte del Hospital Quirón de Madrid.