

Hablemos de hidratación

Inquietudes de la población sobre el consumo de agua, sus diferentes tipos y la hidratación



INTRODUCCIÓN

El consumo de agua es un hecho bien conocido, pero ¿será que la población conoce realmente por qué es tan necesaria el agua?

¿Cuáles son las dudas que se presentan relacionadas con este vital elemento? Consideramos del agrado de nuestros lectores reproducir este documento que contribuirá a difundir los beneficios de su consumo.

El consumo de agua es fundamental para el ser humano, todo el mundo lo sabe, aunque, ¿la población, sabe realmente por qué es necesario?, ¿le gustaría hablar con su médico respecto a las causas por las cuales es necesario consumir agua?

Objetivos: Evaluar la necesidad que tiene la población de consultar con su médico respecto de la importancia del consumo de agua.

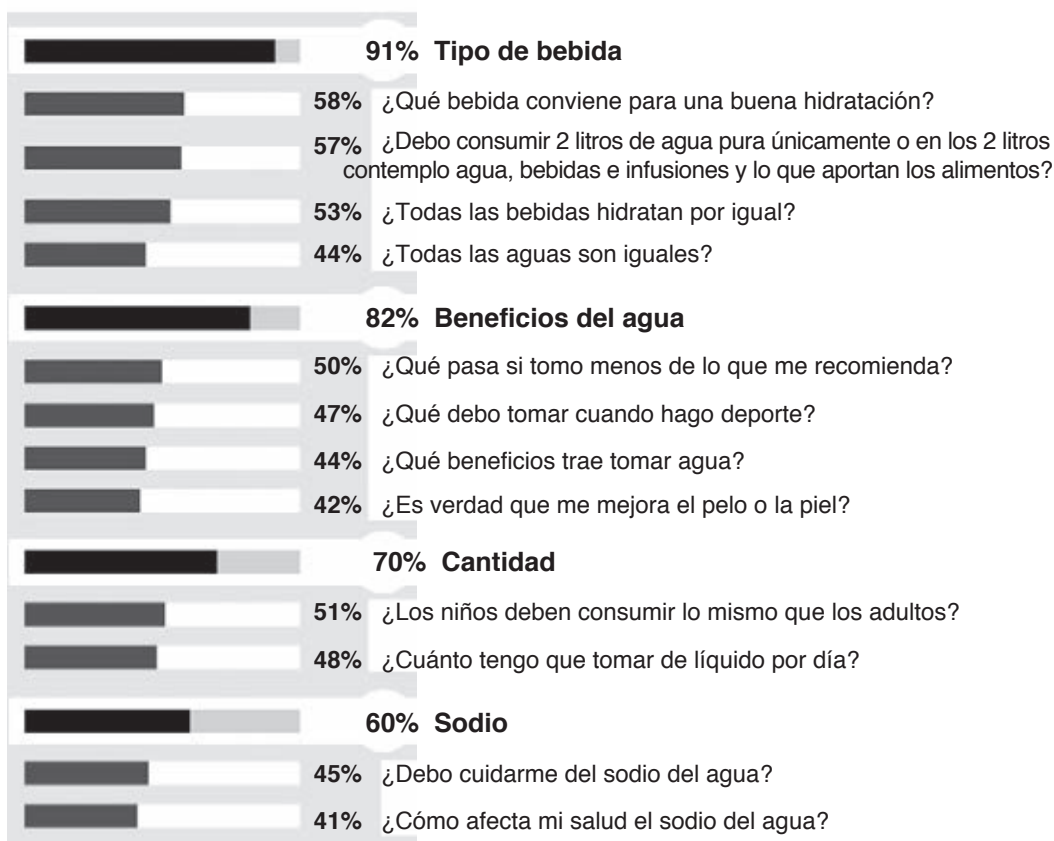
Material y métodos: Se encargó a la Em-

presa IPSOS la realización de una encuesta a nivel nacional de 1.000 casos, a individuos de ambos sexos de 18 a 70 años de todos los niveles socioeconómicos, con representatividad de las principales ciudades, de los cuales el 32% eran del AMBA y 68% del interior del país.

Resultados: El 76% de la población encuestada respondió positivamente a la pregunta: ¿Si tuviera la posibilidad de hablar con un médico o profesional amigo le preguntaría algo sobre hidratación?

Las principales inquietudes que mostró la población se encuentran ligadas a qué tipo de agua consumir (con un 91% de mención), cuáles son sus beneficios (con un 82% de mención), qué cantidad se debe ingerir (con un 70% de mención), y la importancia que tiene la cantidad de sodio presente en ella (con un 60% de mención).

Las principales inquietudes se encuentran ligadas al tipo de bebida, los beneficios, la cantidad recomendada a consumir y el sodio del agua.



CONCLUSIONES

Existe un alto interés sobre la hidratación: 3 de cada 4 encuestados realizarían preguntas relativas al tema en cuestión. Resulta evidente que existe una gran necesidad de información a la población con respecto a las características y necesidades del consumo de agua. **Las principales conclusiones por eje son:**

CONCLUSIÓN EJE TIPO DE BEBIDA

¿Qué bebida conviene para una buena hidratación?

Es importante propiciar el consumo de agua como principal fuente de hidratación a lo largo de toda la vida. En Argentina, el CESNI realizó una investigación en terreno demostrando que aproximadamente la mitad de la ingesta de líquidos es satisfecha con bebidas e infusiones azucaradas y solo el 21% de la ingesta de líquidos es agua pura.



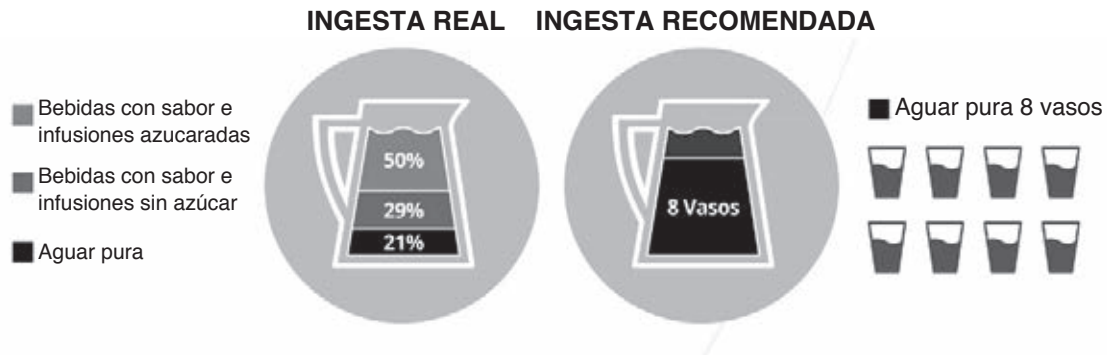
Dr. Esteban Carmuega
Médico Pediatra
Director del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI)

¿Debo consumir 2 litros de agua pura únicamente o en los 2 litros contemplo agua, bebidas e infusiones y lo que aportan los alimentos?

Considerando una recomendación (para adultos) de entre 2 y 2,5 l diarios, se considera que aproximadamente un 20% del total necesario de líquidos puede provenir de los alimentos. Por lo tanto el resto, entre 1,6 a 2 litros, necesariamente debe ser aportado por todo tipo de líquidos considerando aguas, bebidas e infusiones. Se recomienda que al menos 8 vasos sean de agua.



Lic. Sergio Britos
Lic. en Nutrición
Director del Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA)



¿Todas las bebidas hidratan por igual?

Todas las bebidas no hidratan por igual, desde la calidad de la dieta, la ingesta calórica a través de las bebidas es el verdadero problema en lo que refiere a hidratación. Elegir agua pura permite incorporar una bebida que no agrega ni aditivos ni azúcar, dando sensación de saciedad sin incorporar calorías, logrando alcanzar las recomendaciones de ingesta de líquidos de manera más saludable.



Lic. Florencia Flax Marcó
Lic. en Nutrición
Especialista en Políticas Públicas

¿Todas las aguas son iguales?

Las aguas parecen todas iguales, pero no lo son. Existen diferencias relacionadas con su origen y con los tratamientos a que es sometida. Para que el agua pueda ser apta para consumo, debe estar potabilizada o ser potable, puede estar envasada o no. Las aguas minerales naturales son envasadas en el lugar de origen, mientras que las aguas mineralizadas sufren un proceso ya que se les agrega el contenido mineral de manera artificial. Ambas opciones pueden encontrarse además en versión con gas.



Lic. Diana M. Kabbache
Lic. en Nutrición
Profesora titular,
carrera Lic. en Nutrición
(Facultad de Medicina, UBA)

TIPOS DE AGUA

| Agua potable | Agua mineralizada artificialmente | Agua mineral natural |
|---|---|---|
| <p>Generalmente de red, sufre un proceso de potabilización.</p> | <p>Sufre un proceso de mineralización donde se le agrega el contenido mineral de manera artificial, con dosis muy controladas de cada componente, y son envasadas en los establecimientos en donde fueron procesadas.</p> | <p>Sin proceso ni agregados. Envasada en lugar de origen, con el contenido mineral que le otorga la naturaleza, minerales presentes en muy baja cantidad que le brindan al agua diferentes características y propiedades, entre ellas, sensoriales.</p> |

CONCLUSIÓN EJE SODIO

¿Debo cuidarme del sodio del agua?

Es interesante identificar que el sodio en el agua es una inquietud importante de la población dado que además una investigación local arrojó que existe una cierta confusión en reconocer las fuentes más importantes de ingesta de sodio dentro de la dieta. Un ejemplo de ello es que el pan no es reconocido por su aporte de sodio y en contrapartida el agua es considerada como donante de un gran aporte, cuando en verdad es insignificante.



Dr. Ricardo Iglesias
Médico Cardiólogo
Sanatorio de la
Trinidad Mitre.
Fellow American College
of Cardiology

¿Debo cuidarme del sodio del agua?

Para el Ministerio de Salud de la Nación, las principales fuentes de ingesta de sal, definidas como aquellas que aportan más de 240 mg de sodio cada 100 g de alimento, son: panificados, embutidos, quesos, caldos y sopas, productos de copetín y conservas (enlatados). Respecto de las aguas naturales, el aporte del sodio tiene una mínima influencia en la cantidad total ingerida de sodio. Es por esta razón, que la OMS en su reciente guía sobre calidad de agua afirma que no está demostrada una asociación entre el contenido de sodio de las aguas y la ocurrencia de hipertensión.



Lic. Romina Sayar
Lic. en Nutrición
Vicepresidente de
Asociación Argentina de
Dietistas y Nutricionistas
Dietistas (AADyND)

¿Cómo afecta mi salud el sodio del agua?

Lo más importante que debemos conocer es que el sodio proveniente del agua no es cloruro de sodio como el que contienen los alimentos en general o la sal que usamos en la mesa, sino que son otros tipos de sales, especialmente bicarbonato o sulfato de sodio. Está demostrado que el cloruro de sodio tiene acciones perjudiciales para la salud, incluyendo el aumento de presión arterial, pero estas no se le atribuyen al bicarbonato de sodio.



Dr. Felipe Inserra
Médico Nefrólogo
Presidente de la
Sociedad Argentina de
Hipertensión Arterial
(SAHA)



Cloruro de sodio
Sal de mesa

Bicarbonato de sodio
Principal sal de sodio presente
en el agua mineral natural

**El aporte de sodio
proveniente del agua
es poco relevante**

ALIMENTOS CON CANTIDAD SIGNIFICATIVA DE SODIO EN LA DIETA

Panificados y harinas
 Fiambres y Embutidos
 Encurtidos
 Salsas listas para usar y aderezos

Quesos
 Productos de Copetín
 Caldos en cubo,
 sopas instantáneas en polvo
 y polvos para saborizar

CONCLUSIÓN EJE BENEFICIOS

¿Qué pasa si tomo menos de lo que me recomiendan?

La falta de una adecuada ingesta de agua nos puede llevar al estado de deshidratación que puede ser leve, moderada o grave. Tan sólo un 2% de deshidratación es suficiente para afectar negativamente el rendimiento cognitivo y la función motora. Dentro de los efectos a largo plazo deben mencionarse los producidos en el aparato urinario, como alteraciones en el filtrado glomerular y la formación de litiasis renal por el menor volumen del filtrado.

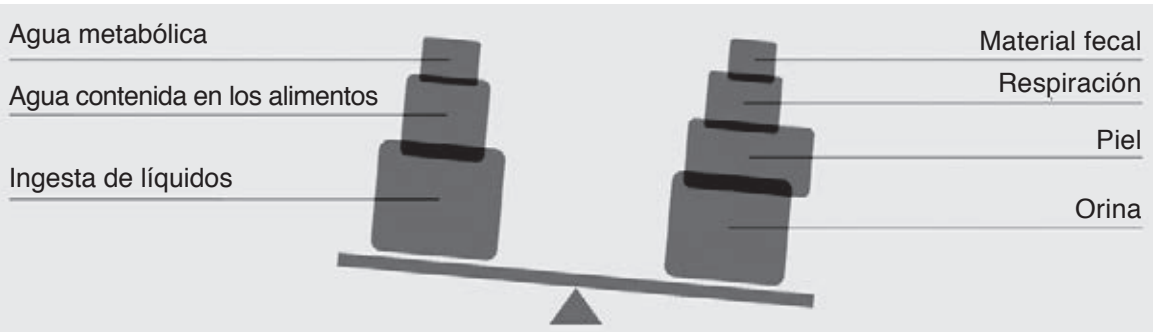


Dr. Raúl E. Sandro Murray
 Médico especialista en Nutrición
 Vice Presidente Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)

DESBALANCE: DESHIDRATACIÓN

Ingresos

Egresos



CORTO PLAZO

Impacto en rendimiento cognitivo

- Aumento de fatiga
- Disminución de la memoria
- Somnolencia
- Aumento de tensión/ansiedad
- Dificultad para completar una tarea

LARGO PLAZO

Cálculos renales - infecciones urinarias



¿Qué debo tomar cuando hago deporte?

La actividad física debe ir acompañada de hidratación antes, durante y después de realizada, ya que está probado que la deshidratación tiene un efecto negativo durante el ejercicio. Para el ejercicio con duración menor a una hora, el agua es suficiente para cubrir las necesidades del organismo. En esfuerzos mayores a 50-60 minutos de duración y en esfuerzos prolongados con mucha sudoración conviene hidratarse con bebidas que contengan glucosa, sodio y potasio.



Dra. Alicia Bernasconi
Médica especialista en Nutrición
Coordinadora Grupo de trabajo Nutrición y actividad física de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)

¿Qué beneficios trae tomar agua?

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Es esencial para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles, y también para la estructura y función del aparato circulatorio. Actúa como medio de transporte de nutrientes de todas las sustancias corporales y tiene acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. El aparato urinario es uno de los más dependientes del agua para su buen funcionamiento, el agua actúa facilitando el trabajo del riñón de eliminar sustancias de desecho para el organismo, previniendo la formación de cálculos renales y evitando las infecciones urinarias.



Dr. Jorge E. Toblli
Médico Nefrólogo
Servicio de Nefrología del Hospital Alemán

¿Es verdad que me mejora el pelo o la piel?

Tomar más agua mantiene la piel hidratada. Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.). Existen estudios que indican que tomar agua incrementa el flujo de sangre en los capilares de la piel. Se puede medir el efecto al examinar turgencia cutánea, que mide cuánto tiempo le toma a la piel volver a su estado normal al pellizcarla y levantarla. Si la piel está deshidratada, toma más tiempo retornar a su estado original.



Dra. Estela Bilevich
Médica Dermatóloga
Hospital de Clínicas, UBA

CONCLUSIÓN EJE CANTIDAD

¿Los niños deben consumir lo mismo que los adultos?

Los niños son más susceptibles a la pérdida de líquidos y están más expuestos a la deshidratación que los adultos, ya que retienen agua para el crecimiento y tienen una alta tasa de pérdida no renal de agua debido a la alta superficie corporal en relación a la masa corporal.

Es importante evaluar la ingesta diaria particularmente en los niños más pequeños para asegurar el aporte adecuado de agua, ya que la alteración del balance hídrico tiene efectos negativos para el crecimiento y para las funciones del organismo, incluso la cognitiva.



Dra. Blanca Ozuna
Médica Pediatra
Secretaría del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)

¿Cuánto tengo que tomar de líquido por día?

Para el caso de un adulto normal, la recomendación de cantidad de líquidos que debemos ingerir es de 2 a 2,5 litros por día, cifra resultante de una revisión, respecto del consumo de líquidos, realizada por la Sociedad Argentina de Nutrición (año 2011). El líquido que se recomienda ingerir es el agua.



Lic. Marcela Leal

Lic. en Nutrición
Directora de la
Licenciatura en
Nutrición. Universidad
Maimónides

Referencia: Presentado para su publicación en la Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición.

Agradecimientos: Se agradece la colaboración de Aguas Danone de Argentina