

INNOV *saludable*

¡NUEVA!

INVESTIGACIÓN

7 PROS & 7 CONTRAS
DE ECHARTE LA SIESTA

ÚLTIMOS AVANCES

CÓMO EVITAR EL
ESTREÑIMIENTO

BIOMEDICINA MARAVILLAS DEL
CORTAPEGA GENÉTICO

10 COSAS QUE
DEBES SABER
SOBRE TU VOZ

PSICOLOGÍA

LOS CELOS PUEDEN
MINAR TU SALUD

ACÚFENOS

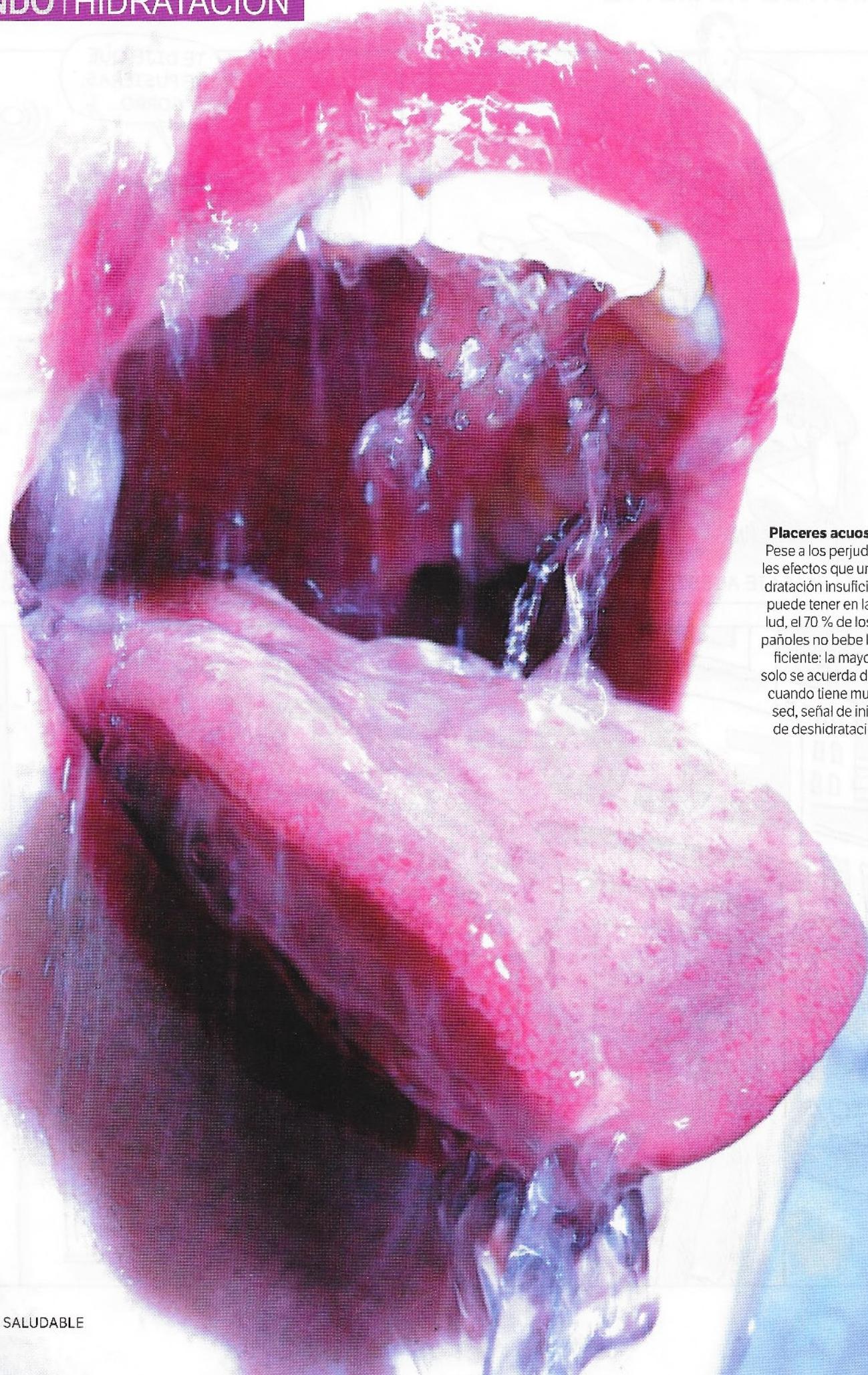
ASÍ SE TRATA
EL ZUMBIDO
DE OÍDOS

Las claves para una
correcta hidratación

¡Toma!
¡agua!

Printed in Spain. Canarias: 3,65 €
(sin IVA), incluido transporte

Núm. 7
3,50 €



Placeres acuosos.
Pese a los perjudiciales efectos que una hidratación insuficiente puede tener en la salud, el 70 % de los españoles no bebe lo suficiente: la mayoría solo se acuerda de ella cuando tiene mucha sed, señal de inicio de deshidratación.

AGENCIADORA

LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

El agua que has de beber

Junto al aire, el líquido elemento es indispensable para que funcione correctamente el organismo. Es por ello por lo que hay que cuidar de que su nivel sea el adecuado, pues resulta **esencial para el rendimiento físico e intelectual.**

POR ANABEL HERRERA

Conducir bajo los efectos de las drogas o el alcohol es uno de los mayores factores de riesgo en carretera, porque su consumo reduce los reflejos al volante y la capacidad de concentración. Lo que quizá mucha gente no sabe es que hacerlo con un nivel de hidratación insuficiente tiene los mismos efectos. Si lo leyéramos en un titular del periódico podría parecer nos sensacionalista, pero es la conclusión a la que ha llegado un estudio de la Universidad de Loughborough, en el Reino Unido, y el Instituto Europeo de la Hidratación (EHI, por sus siglas en inglés).

CON SED, NO CONDUZCAS. Para demostrarlo, sometieron a once personas a una prueba que consistía en conducir durante dos horas en un simulador, primero habiendo ingerido la cantidad de agua recomendada por los especialistas, y un día después con síntomas de deshidratación. Los científicos comprobaron que, en el segundo caso, incurrieron en los mismos errores que si hubieran bebido alcohol, como salirse del carril de forma involuntaria, frenar tarde o rebasar la línea del arcén. Cometieron nada menos que hasta el doble de fallos que el día anterior.

El estudio *Deshidratación y conducción* recopila algunos datos que reflejan hasta qué punto resulta necesaria el agua en nuestra vida. El líquido elemento es el principal compo-

nente del organismo. Al final del primer trimestre de gestación, cuando el feto se encuentra rodeado de líquido amniótico, representa un 94% de su peso. El porcentaje se reduce al 75% en el bebé recién nacido, y a partir de ahí va disminuyendo progresivamente durante el crecimiento hasta llegar al 60% del peso en los hombres y entre un 50% y un 55% en las mujeres –debido a su proporción más alta de grasa corporal– en la edad adulta.

La mayor parte del agua del organismo, alrededor de dos tercios, se encuentra en el interior de las células, y el resto circula por el espacio que hay entre estas y el plasma sanguíneo. Podemos decir que tenemos emociones, procesos fisiológicos y pensamientos *líquidos* porque el órgano que los regula, el cerebro, es en un 80% pura agua. Una proporción similar se registra en la sangre y los riñones. Lo que puede sorprender más es que forme parte de algo en apariencia tan denso como los huesos –un 22% de su composición–. También se encuentra en los aborrecibles michelines: un 20% de los depósitos de grasa son acuosos.

“La importancia de consumir agua radica en que transporta los nutrien-

tes a las células con el fin de que produzcan la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo y en que permite eliminar los desechos generados en los procesos metabólicos”, explica Sascha Rado, director de Activate Personal Training, empresa de Barcelona dedicada al deporte y la salud. Una correcta hidratación es básica para que el cerebro reciba sangre oxigenada y se mantenga alerta, así como para poner a tono los músculos y las articulaciones, que junto con los huesos, son necesarios para moverse. “También ayuda a regular la presión arterial y a controlar la temperatura del cuerpo”, añade Rado.

LUBRICANTE BIOLÓGICO. Cuando producimos energía, generamos una gran cantidad de calor y, si no lo disipamos, las consecuencias podrían ser nefastas. De eso se encarga el mecanismo de sudoración, que a la vez que enfría el cuerpo con suma eficacia provoca una importante pérdida de líquidos. “En cualquier actividad que realicemos se segrega agua. Si la hidratación no es la óptima, la mayor parte de las reacciones bioquímicas no se pueden producir”, concluye Pedro José González Matarín, in- ➔

Somos criaturas acuosas: más de la mitad de nuestro peso es H₂O, así como el 80% del órgano pensante

Para madre e hijo. En el caso de las embarazadas, beber un tercio de litro de agua más al día depura la sangre de toxinas, con lo que llega más limpia al bebé. También evita problemas como el estreñimiento y la hipertensión y alivia las náuseas matinales, entre otros beneficios.



⇒ investigador, dietista nutricionista y preparador físico de corredores de corta y media distancia.

Es evidente que si no existiera tendríamos que inventarla, pero ¿cuánta necesitamos? Teniendo en cuenta la influencia que el grado de hidratación ejerce sobre la salud y el bienestar, es importante que la consumamos en cantidades adecuadas.

LOS LITROS QUE PIERDES AL DÍA.

En circunstancias normales, una persona pierde entre 2 y 2,5 litros de agua al día. “Se produce, sobre todo, por la orina –entre 1 y 1,3 litros–, pero también a través de la respiración, el sudor y las heces. Siempre tiene que haber un equilibrio muy dinámico y estrecho entre lo que entra y lo que sale”, apunta Lluís Serra Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y miembro del comité científico del EHI.

Cuando las reservas hídricas se reducen, se activa el mecanismo de la

Instalar fuentes en los comedores de los colegios se asocia con un menor riesgo de obesidad infantil

sed, que es el que le indica a nuestro organismo que tiene que beber.

“Según el documento *Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española*, elaborado por varias sociedades médicas –dietética, geriatría, gastroenterología y hepatología– y la Universidad Complutense de Madrid, “las necesidades de líquidos son variables para cada persona, en función de la actividad física o ejercicio que realice, de las condiciones ambientales, del tipo de patrón dietético, de los hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y de los problemas de salud que padezca”, entre otros factores.

En términos generales, los hombres adultos deben ingerir dos litros y medio de agua al día y las mujeres,

pero se dan casos especiales. Las embarazadas, por ejemplo, tienen que añadir 300 mililitros a la ingesta recomendada, mientras que la cantidad adicional para madres que dan el pecho debería aumentar entre 600 y 700 mililitros diarios.

SUSPENSOS EN HIDRATACIÓN.

Los expertos aseguran que la mayor parte de la población no se hidrata bien. Hay, incluso, quien se olvida de tomar ni siquiera un vaso al día. Este es el caso de muchas personas mayores, que con el tiempo pierden la capacidad de detectar la sed debido a que se les atrofia el área cerebral que regula esta función. Por eso deben anticiparse y tomar líquidos de forma regular. Los mecanismos que nos avi-

san de que la reserva acuífera es insuficiente también pueden verse alterados con algunos fármacos, como los indicados para tratar la hipertensión y la insuficiencia cardiaca.

En otras ocasiones, no respondemos a las señales fisiológicas que nos envía nuestro cuerpo de forma voluntaria, como cuando evitamos beber en el trabajo para no tener que interrumpir las tareas e ir al baño. Y eso que hacerlo puede, incluso, favorecer la productividad. La evidencia científica revela que la deshidratación provoca una disminución de la memoria a corto plazo del 10% y una caída de la capacidad de concentración en un 15%. ¿Y si ese déficit persiste? “El efecto crónico de la falta de agua todavía no está bien estudiado, pero sabemos que las personas que beben menos tienen un mayor riesgo de tener problemas renales o digestivos e incluso una mayor tendencia a la obesidad”, afirma el doctor Serra Majem.

ALERTA: PIS DE COLOR ÁMBAR.

Uno de los últimos estudios apunta que puede ser una formidable herramienta para prevenir el sobrepeso infantil. Según una investigación de la Universidad de Nueva York publicada en *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, instalar fuentes de agua en los comedores y en los patios de los colegios se asocia con la pérdida de peso. Los mismos autores de este trabajo explicaban en 2015 en otro publicado en *American Journal of Public Health* que el consumo se había triplicado tres meses después de que se colocaran las fuentes.

A lo largo del día vamos perdiendo e ingiriendo líquido de forma muy variable, pero la diferencia, normalmente, se compensa en pocas horas. Cuando el balance hídrico es negativo, es decir, si el cuerpo pierde más agua de la que ingiere, entonces hablamos de deshidratación. A menudo va acompañada de alteraciones en los niveles de sales minerales o de electrolitos del cuerpo, especialmente de sodio y potasio.

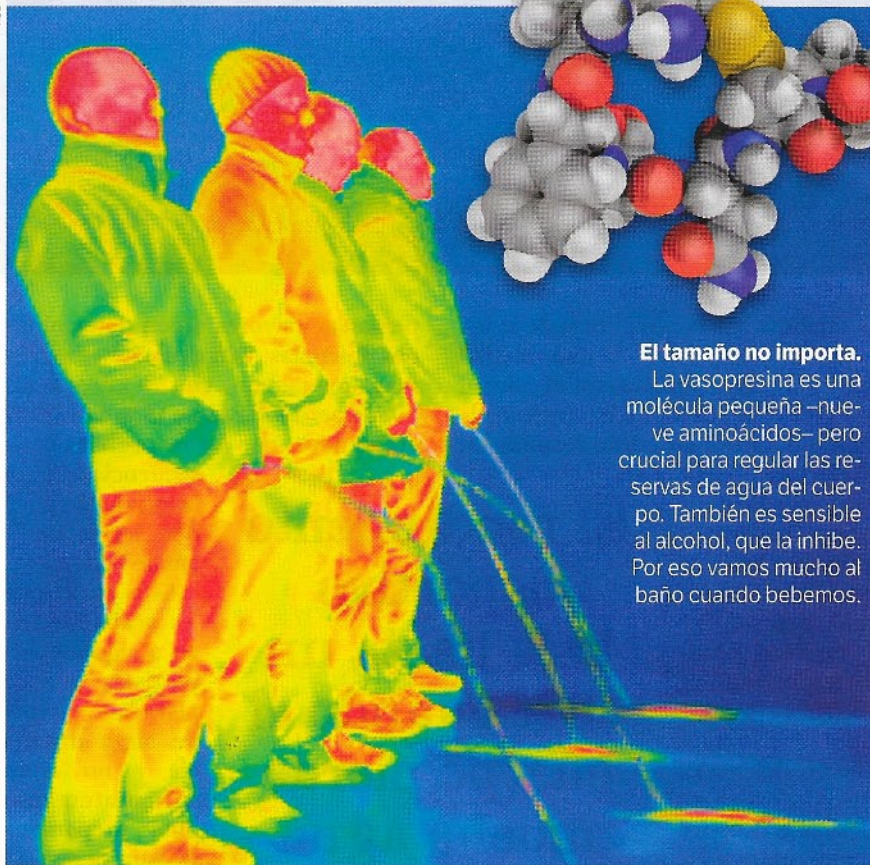
Una forma sencilla de saber si tenemos el grado correcto es examinar nuestra propia orina: si su coloración es ligeramente amarilla quiere decir que estamos bien hidratados; una tonalidad oscura o ámbar es signo de todo lo contrario.

Las consecuencias de un déficit en la ingesta pueden llegar a ser muy graves para nuestro organismo. To-

Así funciona el mecanismo que nos hace sentir sed

La culpa de que tengamos sed es de los llamados osmorreceptores. Cuando detectan una falta de agua en nuestro organismo, estas células del cerebro envían una señal nerviosa al hipotálamo para que libere la hormona antidiurética (HAD), también conocida como vasopresina. Su función consiste en trabajar conjuntamente con el riñón para limitar el volumen de líquido que se pierde a través de la orina. Si bebemos, el agua penetra en el torrente sanguíneo y disminuye la concentración de HAD, lo que permite

que las células funcionen correctamente y se reanude la producción de orina en el riñón. Por el contrario, si no lo hacemos, o si ingerimos menos cantidad de la que necesita el cuerpo, el hipotálamo fabrica cada vez más vasopresina y se reduce progresivamente la producción de orina, es decir, tenemos que ir al baño con menos frecuencia.



El tamaño no importa.

La vasopresina es una molécula pequeña –nueve aminoácidos– pero crucial para regular las reservas de agua del cuerpo. También es sensible al alcohol, que la inhibe. Por eso vamos mucho al baño cuando bebemos.

memos como ejemplo una persona que pesa 70 kilogramos. Si pierde el equivalente a un 1% de su peso –700 mililitros–, se consideraría que tiene una deshidratación leve. A partir del doble de esa cantidad, los especialistas la califican ya de moderada y tiene repercusiones significativas. “Implica pérdidas importantes en la capacidad de concentración y de reflejos. Aparecen cefaleas, debilidad y cansancio,

un conjunto de síntomas que la gente no suele relacionar directamente con un consumo de agua insuficiente”, señala el doctor Serra Majem.

¡OJO EN VERANO! Los riesgos para la salud se incrementan en ambientes calurosos; en verano, podemos experimentar alteraciones como agotamiento, náuseas, dolor de cabeza, ritmo cardíaco acelerado y presión →

SHUTTERSTOCK



Un refrigerador con garantía.

El sudor es el mecanismo del organismo para librarse del exceso de calor generado, por ejemplo, por el ejercicio. Para hacerlo, utiliza agua, que tenemos que reponer con el fin de evitar una peligrosa deshidratación.

⇒ sanguínea baja. En el caso de la insolación o icto solar –la enfermedad más grave relacionada con el calor–, las consecuencias pueden incluir alta temperatura corporal, respiración acelerada, delirio, pérdida de conocimiento, convulsiones y, en casos extremos, muerte.

También resulta imprescindible reponer el líquido que se esfuma a través del sudor cuando existe un desgaste físico como el que se produce durante el deporte. “La sudoración es el mecanismo que ayuda a regular la temperatura del cuerpo, pero si la pérdida de agua es elevada, puede disminuir la termorregulación y, como consecuencia, el rendimiento físico hasta en un 40%”, afirma Rado.

El director de Activate Personal Training explica que el problema empieza a ser serio cuando se realizan esfuerzos que conllevan un descenso de peso mayor al 5%, sobre todo, en

personas mayores o con determinadas dolencias. “En situaciones extremas, una persona con 70 kilogramos puede perder hasta un 15% o un 20% en líquidos, con las respectivas consecuencias para la salud, que pueden ser fatales”, añade Rado.

Esto es lo que les acaba pasando a algunos deportistas que se plantean retos de larga distancia y no están suficientemente bien preparados ni bajo la supervisión de un profesional, tal y como alerta González Matarín: “Nos venden que el ejercicio es bueno, pero no se habla de la parte negativa, y por eso hay gente que piensa que da igual su intensidad o el esfuerzo que requiera, pues descono-

ce los riesgos. Incluso hay personas que se apuntan a maratones y empiezan a prepararse cuando solo falta un mes, animándose entre ellas, sin ningún tipo de información”. En este sentido, un grupo de científicos del Centro de Investigación en Alto Rendimiento de la Universidad Católica-

El rendimiento deportivo baja hasta un 40% cuando el cuerpo pierde mucha agua

De calidad y para todos los gustos. Se puede optar por agua embotellada con más o menos minerales. España es el cuarto productor de Europa y el tercero en consumo. Cada español compra de media 107 litros al año.



ca San Antonio de Murcia ha llevado a cabo un estudio que concluye que las pruebas de ultrarresistencia pueden suponer un grave perjuicio para el deportista si no se prepara de forma adecuada, con un entrenador cualificado y bajo la supervisión de un equipo médico. El trabajo, que será publicado en *APNM Journal*, una de las principales revistas científicas en el campo de la nutrición y el rendimiento deportivos, indica, además, que una mala planificación puede conducir a un exceso de entrenamiento que perjudique los resultados en las competiciones.

¿CUÁNTA ES SUFICIENTE? No cabe duda de que el agua es un aliado del ejercicio, pero ¿con qué frecuencia debe tomarse al practicarlo? Es difícil dar una cantidad, porque intervienen muchos factores, apuntan los especialistas. En opinión de Rado, “depende de la intensidad y duración de la prueba, la sudoración de cada individuo, los factores meteorológicos, el estado nutricional y de salud, la edad, el sexo, el peso...”. La temperatura, la humedad y la altura también pueden hacer variar nuestras necesidades. Si el día es caluroso, podemos llegar a perder dos o tres veces más líquido. A veces, también ocurre con el frío. Pensar que este nos hace transpirar menos es un error: vestir ropa pesada o impermeable conlleva un aumento de la sudoración.

Teniendo en cuenta todos los elementos, dicen los expertos que, co-

Tan malo es beber de menos como de más

La sed es el mecanismo que alerta a nuestro organismo de que necesita ingerir agua. Pero podemos elegir no hacerlo. Del mismo modo, somos capaces de beber aunque no tengamos sed, lo que entraña riesgos. Sobrepassar en unos cinco o seis litros la cantidad diaria recomendada representa un problema para la salud, porque los riñones tienen que trabajar a todo gas.

Por otra parte, si la deshidratación es crónica, aumenta la fragilidad de los huesos y se produce un deterioro cognitivo leve en personas mayores, lo que puede dar lugar a caídas, según el Instituto Europeo de la Hidratación.

mo norma general, hay que tomar un vaso de agua veinte minutos antes de la práctica deportiva, y luego pequeñas dosis durante la actividad, según el ejercicio de que se trate. “La hidratación dosificada es primordial en pruebas de resistencia o larga duración, como triatlones y maratones, pero también en partidos de fútbol o en rugby”, puntualiza Rado.

Los futbolistas profesionales tienen experiencia de lo que apunta este especialista. En 2014, la FIFA acordó hacer descansos de un minuto para que los jugadores pudieran beber agua en los partidos disputados al mediodía durante la Copa Confederaciones en Brasil. El calor y la humedad a esas horas eran tan extremos que el organismo deportivo consideró que desvirtuaban los partidos.

BEBIDAS ISOTÓNICAS VS. AGUA.

Durante la actividad, González Matarín recomienda “ingerir entre medio litro y un litro por cada hora de ejercicio, como intervalo genérico, y al finalizar entre 1,2 y 1,5 litros por cada kilogramo de peso perdido”. Ante la pregunta de si es mejor agua o bebidas isotónicas, los especialistas explican que a veces la segunda opción resulta más eficaz para el rendimiento por el contenido en azúcar y sales minerales esenciales de estos refrescos.

Cuando hablamos de la cantidad de agua que debe consumirse, con frecuencia olvidamos la que se contiene



GETTY

en los alimentos y las bebidas. Tal y como mantiene el doctor Serra Majem, de los dos litros y medio al día recomendados en un hombre adulto, “entre 1,6 y 1,7 litros corresponderían a la ingesta de agua, refrescos o infusiones; entre 500 y 600 mililitros, a los alimentos; y el resto –algo más del 10% del total–, al líquido metabólico que se produce por la combustión de la comida en el proceso digestivo”.

LA DEL FILETE CUENTA. Así, algunas de las bebidas que tomamos, como la leche o el café son en más de un 85% agua. También representa entre el 80% y el 95% de las frutas y verduras, así como de los caldos y cremas. En menor proporción se encuentra en productos como el pescado y el marisco –entre el 65% y el 80%– y en la carne de pollo, cerdo, cordero y ternera, que contienen entre un 40% y un 65%.

Variar las bebidas en la dieta, según el EHI, puede contribuir a incrementar la ingesta de micronutrientes, como vitaminas y antioxidantes, presentes en muchas de ellas, caso de los zumos. Pero, ¡cuidado!, porque hay algunas, como los refrescos carbonatados, que tienen un alto contenido calórico, y, por tanto, deben consumirse con moderación, como defiende la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

En 2008, expertos de esta organización elaboraron la *Guía para una* →

¿Y si no me gusta?

Busca alternativas para hidratarte, porque si no pueden darse secuelas en los huesos, la mente... Claro que el otro extremo es peor; la intoxicación hídrica reduce los niveles de minerales en el cuerpo y puede ser mortal.



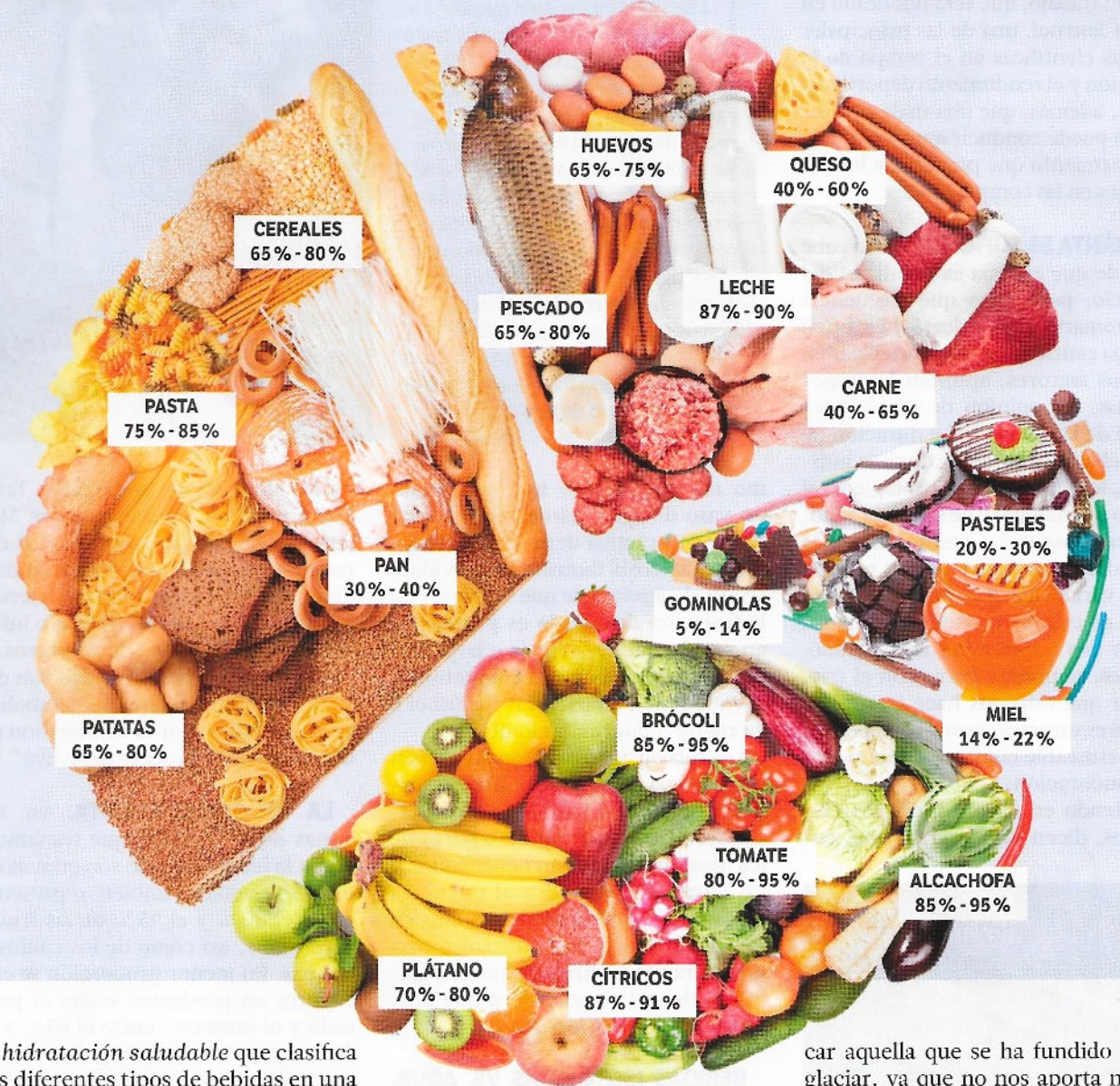
SHUTTERSTOCK

Tu menú es más líquido de lo que crees

Muchos nos solemos obsesionar con la cantidad de agua que hay que beber al día sin caer en la cuenta de que una forma de reponer la que perdemos es a través

de los alimentos que integran la dieta diaria. Entre un 20% y un 30% de la cantidad que necesitamos nos llega con un plato de verduras o un filete. Otros productos, co-

mo la pasta y el arroz, han de ser hervidos, así que la mayoría del líquido lo incorporan durante la preparación. Este es el contenido en agua en algunos alimentos.



Algo más que nutrientes.

Puedes escoger qué comer según las vitaminas, los antioxidantes o las proteínas de los alimentos, y también valorando cuánto van a hidratar.

→ **hidratación saludable** que clasifica los diferentes tipos de bebidas en una pirámide. En la base se encontrarían las aguas minerales, tanto las procedentes de un manantial como las del grifo con bajo contenido salino.

En los últimos tiempos, elegir marca en el supermercado se ha convertido en una auténtica odisea por la enorme, y quizá innecesaria, variedad que existe. En opinión de González Matarín, la elección depende del objetivo que queramos conseguir. Cada una tiene una composición química diferente, por eso es importante leer las etiquetas. Si, por ejemplo, tenemos retención de líquidos, la más

conveniente sería una de mineralización débil o muy débil; pero, si necesitamos un aporte de calcio o magnesio, aquella no nos serviría.

LA DE GLACIAR NO APORTA MÁS.

El doctor Serra Majem recomienda que primero miremos por nuestra economía y luego que vayamos variando de marca, porque, en general, en España las tenemos de muy buena calidad. En cuanto a las tan de moda aguas gurmés o de lujo, el catedrático considera que “no hace falta ir a bus-

car aquella que se ha fundido en un glaciario, ya que no nos aporta ningún beneficio adicional respecto a cualquier otra mineralmente bien equilibrada”. Las bebidas saborizadas tampoco contribuyen en nada a nuestra salud. De hecho, por su alto contenido en azúcar, estarían situadas al mismo nivel que los refrescos carbonatados en la pirámide de la hidratación.

El secreto radica en aprender a elegir consumiciones que tengan suficiente agua y, por qué no, nos proporcionen placer. Y un aspecto clave: no dejarse apabullar por tanta variedad de productos en el mercado ni campañas publicitarias engañosas. ■