

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN



NUTRICIONISTAS

DRA. ALEJANDRA ALFARO S. - DRA. MARÍA FERNANDA ARGUETA M. - DRA. LUISA RAMÍREZ

De acuerdo con la organización mundial de la salud (oms), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones, órganos y manteniendo una buena digestión.

El sector salud destaca que una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua es la deshidratación, cuyos síntomas dependen del grado de deficiencia del agua pero que, de manera general, presentan mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito.

En personas sedentarias o moderadamente activas y bajo condiciones normales de temperatura, el cuerpo pierde agua a través de la orina, heces, respiración y sudoración.

Al aumentar la actividad física y en condiciones de diferente temperatura el sudor contribuye a la pérdida de agua corporal.

Por eso, se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo con edad, sexo, dieta y tipo de actividad física.

Es importante conocer que estos 2 o 3 litros de agua o líquido en general que debemos consumir por día podemos obtenerlo de bebidas, frutas y algunos vegetales.

¿QUÉ ES LA DESHIDRATACIÓN Y A QUÉ SE DEBE?

Es la pérdida dinámica de líquido corporal debida al sudor a lo largo de un ejercicio físico sin reposición de líquidos, o cuando la reposición no compensa la cantidad perdida.

La deshidratación tiene un impacto negativo sobre la salud y sobre el rendimiento físico, perjudica la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo como esfuerzos prolongados.

La deshidratación puede producirse por:

- 1) El esfuerzo físico intenso (deshidratación involuntaria).
- 2) Restricción de líquidos antes y/o durante la actividad física.
- 3) Exposición a un ambiente caluroso y húmedo (por ejemplo, saunas).
- 4) Uso de diuréticos.

¿QUÉ SON LOS ELECTROLITOS?

Son partículas que ayudan a regular el equilibrio de los líquidos del organismo. Están en el plasma (parte líquida de la sangre) y en el sudor, en cantidades diferentes. Los más importantes son el sodio, cloro y potasio.

Si no hay suficientes electrolitos se pueden producir síntomas de deficiencia, como calambres musculares, debilidad y apatía.

El sudor secretado en la superficie de la piel contiene una gran variedad de electrolitos, siendo significativa la pérdida de alguno de ellos (sobre todo el sodio) cuando se producen grandes volúmenes de sudor.

El grado de sudoración depende de multitud de factores de carácter principalmente externos, como la duración e intensidad de la actividad física, la temperatura y humedad ambiental, la vestimenta utilizada, etc.

¿QUÉ ES LA SED?

Es la necesidad o deseo natural de beber, originada por la disminución del agua contenida en los tejidos. En condiciones habituales, la sed es una buena señal para anunciar grados más o menos importantes de disminución de la hidratación, pero cuando se pierde mucho líquido, como durante la realización de ejercicio físico prolongado y/o intenso, la desaparición de la sed no significa que el organismo haya alcanzado el estado de equilibrio entre las pérdidas y ganancias de agua (euhidratación), el deportista puede dejar de beber sin haber completado su rehidratación (recuperación del agua perdida hasta conseguir su normalización en el organismo).

Alimentos o productos que nos proporcionan hidratación:

- Agua
- Lácteos
- Frutas (sandía, papaya, melón, coco, manzana verde, kiwi, cítricos, fresas, melocotón, etc.).
- Vegetales (zucchini, apio, pimiento verde, vegetales de hoja verde, chayote, pepino, coliflor, tomate, etc.)
- Tés / infusiones
- Bebidas sin azúcar
- Café
- Caldos y sopas

