

CONSUMO DE AGUA EN VERANO. EL LÍQUIDO VITAL

AA. 2011. Puntal, Río Cuarto, Sec. Rostros y Rastrros, 18.12.11:8-9.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Agua en América](#)

INTRODUCCIÓN

El agua es un elemento tan extraordinario que a pesar de que se la contamine y someta a diferentes tratamientos, conserva al menos un 4% de la estructura residual de su fase cristalina. Se trata de un elemento vital que no puede sustituirse con otras bebidas como jugos, gaseosas, sodas, cerveza, vino, café o té, entre otros. El cuerpo necesita un mínimo de dos litros para realizar todas sus funciones corporales, especialmente en verano, época en la cual tanto niños como adultos pueden padecer diversas problemáticas si no consumen la cantidad de líquido necesario.

Los seres humanos parecemos de carne y hueso, pero en verdad las tres cuartas partes de nuestro peso corporal son agua. El agua es el 85 por ciento de la sangre, el 75 por ciento del cerebro, el 70 por ciento de los músculos y hasta el 22 por ciento de la osamenta. Nuestra vida comenzó en una cuna acuosa de líquido amniótico y por nuestra garganta pasa cada año una cantidad igual a cinco veces nuestro peso en agua. Es un nutriente indispensable, al punto de que se puede sobrevivir un mes sin comer, pero apenas se toleran unos pocos días sin beber de esta fuente de vida. Escurridiza como es, el agua participa en casi todos los procesos que tienen lugar en el organismo. Actúa como solvente, lubricante, refrescante y agente de transporte. Es necesaria tanto para evitar la fricción entre los distintos órganos, deshacerse de las toxinas, llevar los nutrientes a destino o regular la temperatura del cuerpo a través de la transpiración. Por cierto, es el medio propicio donde se realizan las reacciones químicas celulares.

En un niño pequeño, el 83 % de su persona corporal está constituido por el agua. A medida de que vamos creciendo, el porcentaje de agua en el cuerpo va disminuyendo, hasta llegar a un 60 % en un hombre adulto y a un 45 % en una mujer.

EL AGUA EN EL ORGANISMO

El agua se encuentra dentro de cada una de nuestras células, colaborando con todas sus funciones, es decir en la respiración, en la alimentación y en la excreción celular. Se encuentra también en la sangre formando el plasma, que es el líquido mediante el cual, la sangre puede fluir dentro de las venas y las arterias además de transportar los alimentos y los glóbulos rojos. Está en el sistema digestivo, ayudando para que los alimentos se desplacen y los residuos puedan ser eliminados a través de las heces.

El agua ayuda a transportar los residuos líquidos hasta los riñones a fin de evacuarlos en forma de orina.

Mantiene húmedos nuestros ojos mediante las lágrimas y ayuda a distribuir el calor del cuerpo, por medio del sudor. En la realización de todas estas funciones, el cuerpo pierde 2,4 litros de agua por día, que debe reponerlos para el buen funcionamiento de su organismo.

La mayor parte de las personas no concebimos la vida sin la presencia de agua, pero paralelamente tampoco tenemos un alto grado de conciencia acerca de la importancia que posee en diferentes aspectos de nuestra salud y bienestar.

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN Y EL CONSUMO ADECUADO

Cuando el cuerpo humano está deshidratado, la temperatura corporal aumenta, y no solamente se pierde agua sino también potasio y sodio.

Una pérdida leve de agua puede iniciar una deshidratación.

El médico clínico Alejandro Fernández comenta que la pérdida del 1 % de nuestro peso en agua puede provocar un colapso y la hospitalización de la persona, en tanto que una pérdida del 10 % de agua corporal puede desembocar en la muerte.

"La deshidratación puede aparecer de repente especialmente cuando estamos haciendo ejercicio. Por cada hora de ejercicio intenso debemos rehidratarnos por lo menos con 2 vasos de agua. Los atletas que realizan un entrenamiento de alta intensidad pueden perder 8 litros de agua cada día. Además, un músculo que se deshidrate un 3 % perdería un 10 % de fuerza contráctil y un 8 % de rapidez", remarca el médico.

Para evitar la deshidratación hay aspectos a tener en cuenta que nos permiten mantenernos atentos sobre todo en verano, período en el cual la temperatura es más alta y los riesgos son mayores. Las señales de que podemos

estar deshidratándonos suelen ser la presencia de mareos, dolores de cabeza, piel enrojecida, debilidad y fatiga, boca seca y pérdida de apetito. Cuando este estado de deshidratación es avanzado los síntomas son más marcados y solemos tener pérdida de audición, visión borrosa, piel seca y caliente, pulso rápido, pérdida de aliento, modo de andar inestable y orina frecuente, aunque no haya ingesta de líquidos.

Los médicos recomiendan beber entre 1,5 y 2 litros de agua por día. Otros 1,5-2 litros son aportados por los llamados "sólidos", porque los alimentos en su estado natural contienen grandes cantidades de agua. Por ejemplo, la fruta y la verdura son en un 95 por ciento agua. Pero también la carne y el pescado contienen un 60 o 70 por ciento de agua.

"El agua es una necesidad básica para la vida. Sin agua, la vida no podría existir. Cuando el agua se limita inclusive a pequeños organismos, ellos sufren y los humanos no es la excepción", comenta el especialista.

En el caso de las personas que realizan deportes el consumo de agua es un factor indispensable, dado que cuando hacemos ejercicio físico el organismo quema mucha energía alimenticia (llamadas calorías). Alguna de esa energía sin liberar le da poder a los músculos, pero parte de esa energía es liberada como calor. El agua no deja que el cuerpo se caliente. El sudor y la evaporación de la piel lo enfría. Sin embargo, el agua que consumimos se pierde en el proceso de enfriamiento y eso puede resultar muy peligroso si el agua no se repone dado que si tenemos poca agua, el cuerpo se puede calentar.

"Perdiendo solamente el 2 por ciento del agua en el cuerpo puede afectar el rendimiento. Una pérdida del cinco por ciento puede causar fatiga por calor. Una pérdida del siete al diez por ciento puede resultar en insolación y la muerte y en estos casos la deshidratación puede ser fatal", destaca Fernández.

Uno de los consejos que suelen proporcionar los profesionales con frecuencia es no esperar hasta que tengamos sed para tomar agua. Lo ideal es más de lo suficiente para satisfacer la sed y beber más de lo que creemos necesario, más aún antes de realizar algún ejercicio o deporte para asegurarnos que nuestro organismo este completamente hidratado.

EL AGUA HIDRATA, LOS DEMÁS LÍQUIDOS NO

A veces las personas suelen creer que si el organismo precisara realmente más agua, dará alguna señal por medio de la sed. Sin embargo los médicos remarcan que no es lo mismo tomar líquidos que consumir agua. Es decir, que no posee las mismas ventajas reemplazar la ingesta de agua por jugos, gaseosas, aguas carbonatadas, sodas, cerveza, vino, leche, café, té, alcohol u otras bebidas. "Porque todas esas bebidas contienen agua, es verdad, pero en muchas los demás elementos que contienen son agentes deshidratantes. Es decir, cuando se ingieren, el organismo elimina el agua que contienen y mucha más dado que casi todos poseen una fuerte acción diurética", explica el médico.

Otro importante consejo es evitar las bebidas con cafeína dado que también estas suelen actuar como diurético y lo único que hacen es incrementar la producción de orina y promover la deshidratación.

Además suelen actuar sobre el sistema nervioso central sobreexcitándolo y privando al cuerpo de su capacidad para formar energía hidroléctrica. Por otra parte, el exceso de cafeína anula la formación de moléculas ATP, que son las encargadas de proporcionar energía al cuerpo, algo que afecta sobre todo al cerebro y causar fatiga crónica y cansancio del músculo del corazón a causa de su excesiva estimulación.

De todos modos, el profesional aclara que si bien el agua es la única bebida imprescindible y la que mejor calma la sed, existen algunas bebidas que ayudan a reponer sales minerales perdidas. "En estos casos es preciso tomar además otras bebidas o alimentos que repongan las sales minerales perdidas. Las bebidas isotónicas son una opción, porque su composición está pensada para reponer fácilmente las sales minerales perdidas", sostiene Fernández.

Los deportistas, que transpiran abundantemente durante el ejercicio físico, son los que más a menudo las utilizan. Además de agua, contienen cantidades variables de sal, potasio, pequeñas cantidades de magnesio, calcio y glúcidos simples y complejos. El contenido en azúcares ronda los 60-70 gramos por litro, la mitad aproximadamente que en los refrescos.

SU CONSUMO Y LAS ENFERMEDADES

Para que las múltiples reacciones químicas que se desarrollan en nuestro organismo sean posibles hace falta ingerir cada día suficiente agua. No hacerlo no sólo impide el correcto funcionamiento del organismo sino que puede provocar muchas patologías.

Los especialistas en el tema explican que la deshidratación crónica es el estresante principal del cuerpo y la responsable desconocida de la muerte de millones de personas. Fernández explica que cuando un ser humano o un animal se deshidrata el organismo reacciona aumentando la producción del neurotransmisor histamina a fin de regular la cantidad de agua disponible. Sólo que cuando eso sucede y la histamina y sus reguladores de agua subordinados son demasiado activos pueden aparecer alergias, asma y dolores crónicos en diferentes zonas del cuerpo, desde el dolor dispéptico hasta el artrítico reumatoide, pasando por el de angina, el lumbar, el de piernas,

la migraña, la colitis. Y es que aunque esos dolores se perciban en zonas localizadas en realidad están avisando que hay deshidratación de todo el organismo.

El caso es que según el médico la deshidratación crónica de las células cerebrales junto a la falta de sodio y de un aminoácido esencial, el triptófano, son las principales causas de las patologías cerebrales: Alzheimer, Parkinson, Esclerosis múltiple, Ataxia cerebelosa, la depresión. También en el proceso de digestión el agua es fundamental. Cuando comemos el organismo segrega en el estómago el denominado jugo gástrico, una solución muy corrosiva compuesta básicamente por ácido clorhídrico diluido y una enzima inactiva llamada pepsinógeno que se transforma en pepsina y tiene como función descomponer las proteínas en elementos más pequeños - los pépticos- para proceder a su metabolización.

Según Fernández, la migraña, también suele deberse a la deshidratación. Para él es un indicador de regulación crítica de la temperatura corporal. Es decir, es una dolencia que revela una especie de "estrés de la hipertensión calor". "Otro de los aspectos que dependen de una buena hidratación son el estrés, el colesterol, el sobrepeso, el asma y las alergias y la diabetes, aunque la medicina convencional no lo vea así", recalca el médico investigador. Incluso las relaciones sexuales se verían afectadas por la deshidratación. Según el especialista, cuando el cuerpo está bien hidratado se dan todos los requisitos hormonales y fisiológicos para una vida sexual satisfactoria y una libido más que adecuada. Y agrega que, en todo caso, uno o dos vasos de agua antes de la relación ayuda a obtener una erección sostenida y más firme en los hombres y mayor lubricación en las mujeres.

Sin lugar a dudas, el agua es un recurso esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Día a día, las investigaciones científicas dan cuenta de la importancia que posee la ingesta de agua en la salud y el bienestar físico/psíquico de las personas. Sin embargo, los seres humanos seguimos ignorando muchas de las propiedades del agua y malgastamos indiscriminadamente este recurso al cual no todos tienen acceso ilimitado, dado que en otros países consumir agua y más aun potable, es un gran privilegio, mientras que para nosotros es un hábito común y corriente que estamos muy lejos de valorar.

CONSUMO DE AGUA EN NIÑOS

Según los especialistas es importante lograr que los niños, especialmente en verano, tomen mucha agua en el día (entre 6 y 8 vasos), dado que eso suele traerles grandes beneficios de salud.

En un niño pequeño, el 83 % de su peso corporal está constituido por el agua. A medida de que vamos creciendo, el porcentaje de agua en el cuerpo va disminuyendo, hasta llegar a un 60 % en un hombre adulto y a un 45 % en una mujer.

Muchos niños sufren deshidratación durante el día, lo que tiende a producirles cansancio, irritabilidad, dolor de cabeza y dificultad para concentrarse, además aumenta el riesgo de que padezcan enuresis nocturna (incontinencia), infecciones urinarias y otros trastornos.

Es importante que tome en consideración los siguientes puntos:

- ◆ Pregunte a sus hijos cuánta agua toman en un día de clases.
- ◆ Revise los bebederos de la escuela y compruebe de que el agua es potable.
- ◆ En casa predique con el ejemplo, tome mucha agua y pocas o ninguna bebida gaseosa.

Volver a: [Agua en América](#)