

## GACETILLA DE PRENSA

DICIEMBRE 2016

### ***HIDRATACIÓN SALUDABLE***

Un estilo de vida saludable es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado en la infancia, y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida. El estilo de vida saludable no solo incluye la alimentación, sino también el estar adecuadamente hidratados, punto clave a la hora de combatir el aumento creciente en la prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición (sobrepeso y obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, entre otras). Cuando hablamos de alimentación saludable, la misma hace referencia no solo a lo que comemos sino también lo que tomamos, tanto en cantidad como calidad.

El agua es un nutriente crucial para nuestra vida, y su baja ingesta y/o reemplazo por otras bebidas aparece asociada no solo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, ocupando un 60% del peso corporal<sup>1</sup>. Los niños tienen un mayor contenido en agua en relación con su masa corporal que los adultos. En promedio, representa el 75% de la masa corporal de un lactante durante los 6 primeros meses de vida, disminuyendo hasta alcanzar valores del adulto en la pubertad.

Una correcta hidratación es muy importante en todo el ciclo de la vida, para garantizar un adecuado **equilibrio o balance hídrico**, entre el líquido que se bebe y el que se pierde; y contribuir de esta forma a favorecer un óptimo rendimiento mental y físico. En condiciones normales, el agua corporal se pierde sobre todo a través de la orina y la piel (transpiración). Los riñones son los principales órganos para el mantenimiento de este equilibrio de agua corporal. El volumen urinario oscila entre 1 y 2 L/d en los adultos y entre 600 y 1300 mL/d en los niños. Para compensar estas pérdidas y mantener el balance hídrico adecuado, el consumo diario de agua vía alimentos y bebidas es esencial.

Cuando las pérdidas de agua superan la ingesta, el cuerpo se puede **DESHIDRATAR**. Aunque no existe una definición absoluta, la deshidratación suele definirse como una disminución del contenido total de agua en el cuerpo debido a una pérdida excesiva de fluidos, una disminución de la ingestión de líquidos o la combinación de ambos<sup>2</sup>. Una deshidratación de tan solo el 2% del peso corporal, disminuye las tareas relacionadas con la atención, la memoria, el estado de ánimo y el rendimiento aeróbico durante el ejercicio físico.<sup>3</sup>

#### **CALIDAD Y CANTIDAD: 2 palabras claves a la hora de hidratarnos saludablemente**

##### **1) CANTIDAD: requerimiento hídrico.**

Hidratarse significa, incorporar la cantidad adecuada de agua para que el cuerpo funcione normalmente. Las directrices más recientes en materia de ingesta total de agua fueron publicadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria<sup>4</sup>. Las recomendaciones consideran tanto el agua de las bebidas como la de los alimentos; considerando que la

<sup>1</sup> Watson et al., 1980

<sup>2</sup> Begum et al., 2010.

<sup>3</sup> Adan A; 2012- Dougherty et al., 2006- Wilk et al., 2002

<sup>4</sup> EFSA, 2010

contribución de los alimentos es solo del 20%; por eso es tan importante considerar lo que se bebe.

RANGO ETARIO	RECOMENDACIÓN EFSA 2010
<4 AÑOS	1,1 A 1,3 L/DÍA
4 A 8 AÑOS	1,6 L/DÍA
9 A 13 AÑOS	MUJERES: 1,9L/DÍA
	HOMBRES: 2,1L/DÍA
>14 AÑOS	MUJERES: 2L/DÍA
	HOMBRES: 2,5L/DÍA

Las nuevas **Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)** recomiendan que del total de líquidos ingeridos por día, 8 vasos correspondan a agua segura (2 litros de líquido).

Estos requerimientos se incrementan cuando las temperaturas son altas (en primavera-verano) y durante la actividad física, ya que se pierde más líquido por la sudoración, por lo que si no se incorpora a partir de la ingesta mayor cantidad de agua, el balance hídrico de nuestro cuerpo resulta negativo.

Es oportuno destacar que, durante la **actividad física**, sobre todo en climas cálidos, la deshidratación provoca una disminución del rendimiento y un mayor riesgo de golpe de calor por esfuerzo (calambres por calor, desvanecimiento, agotamiento, insolación grave).<sup>5</sup>

Los niños al tener mayores pérdidas de agua insensibles respecto a la masa corporal, presentan **una mayor necesidad de agua por peso corporal en comparación con los adultos**, sobre todo durante el ejercicio. Considerando además que los niños son más activos, transpiran más y perciben menos la sed cuando están entretenidos, es fundamental estimular desde edades tempranas la importancia del consumo de agua.

Es importante destacar, que la sed es un mecanismo tardío para recuperar el balance de agua perdido, especialmente en niños. No obstante, hay que procurar **“beber antes de tener sed”**. En este sentido, el papel de la familia para ofrecer y hacer disponible el agua es clave, al igual que lo es que en el ámbito educativo y en los espacios públicos, donde los niños realizan actividades recreativas, existan fuentes de agua segura fácilmente accesibles.

## 2) CALIDAD: ¿que elegir a la hora de hidratarnos?

En términos de calidad, cualquier bebida no hidrata por igual. La cantidad y la calidad de los líquidos ingeridos generan un impacto en el estado nutricional.

*El **agua** es la bebida más saludable para hidratarse en toda época del año, cualquiera sea: de canilla, mineral o mineralizada.* Es importante desterrar, tanto para los adultos como para los niños, el mito erróneo de que algunas aguas presentan una gran cantidad de sodio. La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>6</sup> asevera que el agua no contribuye en la ingesta total diaria de dicho mineral.

Elegir agua pura permite incorporar una bebida que no agrega ni aditivos ni azúcares, brinda sensación de saciedad sin incorporar calorías. Por esto, es fundamental que la misma este al alcance de toda la población.

<sup>5</sup> Council on Sports Medicine and Fitness and Council on School Health, 2011.

<sup>6</sup> Nutrients in Drinking Water. World Health Organization 2005

En lo que respecta a la **actividad física en los niños**, el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría (AAP)<sup>7</sup> sostiene que *“el agua también es generalmente la elección más adecuada para la hidratación antes, durante, y después de la mayoría de los regímenes de ejercicio”*.

En Argentina, **el consumo de agua de los niños es deficiente**; por lo que se insiste en el hecho de que debe ser un aprendizaje inculcado desde los primeros años, para que de esta manera se transforme en un hábito para toda la vida. Existe una creencia arraigada que el consumo de jugos o gaseosas es de mejor “calidad” para la familia y sobre todo para los niños, eligiéndolas en todo momento. El reciente estudio Hidratar evidencio que solo el 21% de la ingesta total de líquidos ingeridos por los niños argentinos es agua pura, correspondiendo el 29% a bebidas e infusiones sin azúcar y el 50% por bebidas e infusiones azucaradas.

### COMO MEDIR LA HIDRATACIÓN DE LOS NIÑOS.

Una forma de detectar problemas con la ingesta de agua es a través de la orina. Cuando no se padecen enfermedades relacionadas con los riñones o la vejiga, monitorear el color de la orina de los niños, es un recurso sencillo y eficaz que indica si se ingiere la cantidad de agua y sales minerales que el organismo necesita.

- ✓ *Orina Clara*: bien hidratado
- ✓ *Orina Oscura*: señal de una menor hidratación, por lo que es necesario tomar más líquido.

En este sentido, preguntar a los niños si la orina se vuelve más oscura a lo largo del día y relacionar su color con la ingesta de líquidos puede **contribuir a instalar el hábito de la ingesta de líquidos**.

### RECOMENDACIONES PARA BEBER MÁS AGUA

- Incluir el agua desde niños en la familia, escuela y en distintos festejos.
- Facilitar la adopción de una rutina de ingesta de líquido, del mismo modo que se debe realizar con la comida.
- Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, tomar un vaso de agua cada dos horas, para garantizar cumplir con la recomendación diaria.
- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Servir agua para acompañar todas las comidas.
- Ofrecer a los chicos agua en lugar de bebidas azucaradas (ellos las piden porque los adultos las ofrecen).
- Tomar agua antes, durante y después de la actividad física.

**Promover el consumo de agua en los niños desde el inicio de la alimentación y evitar la sustitución por otros líquidos azucarados así como educar sobre el consumo de agua para mantener la hidratación habitual, es una medida eficaz para la instalación de hábitos de vida saludables, desde los primeros años.**

**Lic. Florencia Cardone- MN6650**  
**Miembro de Comisión directiva AADYND-**

<sup>7</sup> AAP 2011