

GACETILLA DE PRENSA

Febrero 2015

Atención frente a estos días de elevadas temperaturas **Beber poca agua impacta en el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo**

- *Investigaciones recientes demostraron que la deshidratación puede disminuir la concentración, el estado de alerta y la lucidez para la toma de decisiones y la memoria de corto plazo. En las mujeres, también se demostró que repercute sobre estado de ánimo y emociones como tensión, somnolencia, fatiga y confusión.*
- *La deshidratación leve puede dispararse ante olas de calor y/o la realización de actividades moderadas de la vida diaria, como caminar a marcha rápida, arreglar el jardín, bailar, nadar, andar en bicicleta o hacer las tareas de la casa.*
- *Las consecuencias de la deshidratación sobre los procesos mentales que permiten a las personas percibir, pensar y recordar pueden prevenirse fácilmente bebiendo más agua. Se recomienda tomar al menos 8 vasos de agua pura al día y los requerimientos aumentan en días de elevadas temperaturas.*
- *El agua es la bebida más saludable para hidratarse en verano, cualquiera sea (de canilla, mineral o mineralizada), desterrando el mito erróneo de que algunas presentan elevados niveles de sodio en el agua: la ciencia ya demostró que éstos son irrelevantes en el marco de una dieta variada. Es muy importante que el agua esté al alcance de toda la población.*

BUENOS AIRES, 22 de Diciembre de 2014. Generalmente se llega al último mes del año con una buena cuota de cansancio físico y mental, y ni la expectativa de las fiestas y las vacaciones hace que uno pueda estar con todas las energías en las responsabilidades laborales: cuesta más concentrarse, prestar atención y conservar el buen humor. Desde la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND), enfatizaron que estudios científicos recientes han demostrado que estos aspectos también estarían vinculados con el grado de hidratación de una persona, que se ve particularmente amenazado en los meses de calor.

“Un nivel de deshidratación de apenas el 2% de pérdida de masa corporal, ya puede impactar en la capacidad cognitiva de una persona¹, es decir, en los procesos intelectuales que le permiten percibir, pensar y recordar). Además, fundamentalmente en las mujeres, también afectaría su estado de ánimo y emociones. Tal como lo han demostrado varios estudios científicos, estos síntomas pueden estar indicando un principio de deshidratación, pero que es fácilmente prevenible o reversible bebiendo más agua”, sostuvo la Lic. Silvia Jereb, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND) y Coordinadora allí del Grupo de Estudio de Neurointensivismo.

Las capacidades cognitivas son los procesos mentales que permiten que las personas puedan percibir, pensar, prestar atención, estar alerta, recordar, tomar decisiones o coordinar el cuerpo. También abarca condiciones más vinculadas con sensaciones, como estado anímico y emocional, y parámetros como felicidad, tensión, energía o calma.

Una investigación realizada por la Universidad de Connecticut² evaluó el impacto de la deshidratación leve en el rendimiento cognitivo y el estado anímico en 25 mujeres jóvenes (edad promedio de 23 años) y 26 hombres jóvenes (edad promedio de 20). Fue un estudio aleatorio, controlado, con enmascaramiento. La deshidratación leve se logró mediante la pérdida de líquido por actividad física (caminar sobre cinta en un ambiente con temperatura media -27.7º C-, sin inducción a hipertermia). Las funciones cognitivas, estado anímico y síntomas de deshidratación fueron evaluados mediante una batería de tests validados, como el POMS (Perfil de Estado Anímico, por sus siglas en inglés) y el VAS (Escala Análoga Visual, por sus siglas en inglés).

Los resultados mostraron que el impacto de la deshidratación en la capacidad cognitiva varía según el sexo. En hombres jóvenes, la deshidratación leve redujo su capacidad de alerta y memoria a corto plazo y aumentó la fatiga y la tensión. Una de las conclusiones más interesantes del estudio fue que las mujeres jóvenes parecerían verse más afectadas que los hombres jóvenes por la deshidratación leve: en ellas, se redujo su capacidad de alerta, energía, concentración, y también reportaron fatiga, confusión, dificultad para completar una tarea y el incremento del doble en la frecuencia de los dolores de cabeza.

La Lic. Jereb explicó que hace poco la ciencia comenzó a analizar el impacto de la deshidratación leve en la cognición en la vida diaria: “Venía investigándose el tema sobre todo en atletas extremos y militares, que eran condiciones que no se correspondían con la población general, y lo cierto es que la deshidratación leve puede dispararse ante olas de calor y/o la realización de actividades de la vida diaria, como caminar a marcha rápida, arreglar el jardín, bailar, nadar, andar en bicicleta o hacer las tareas de la casa”.

La principal dificultad en este campo de investigación, comentó la Lic. Sayar, es la comparación de los resultados entre los estudios: los niveles de deshidratación inducida y métodos utilizados para evaluar la función cognitiva pueden variar de un estudio a otro.

Estar adecuadamente hidratados en verano, manifestó la Lic. Romina Sayar, vicepresidente de AADYND, “es muy importante para prevenir golpes de calor, descomposturas y también para conservar las capacidades cognitivas al máximo; y la bebida más saludable para hacerlo es el agua. Los argentinos bebemos poca agua pura. Es importante elegir el agua por sobre otras bebidas, y

¹ EFSA 2011; IOM 2004

² Armstrong y otros, 2012; Ganio y otros, 2011.

olvidarse del prejuicio equivocado de que algunas aguas presentan niveles elevados de sodio; la ciencia ya ha demostrado que el sodio presente en cualquier tipo de agua es irrelevante en el marco de una dieta variada y completa. El agua fresca, no tiene calorías ni aditivos, lo que hace que sea la bebida ideal para esta época del año, por lo que es muy importante que esté al alcance de toda la población”.

Sobre este último punto, agregaron desde AADYND que “todavía son muchos los argentinos sin acceso a agua potable dentro de su vivienda y es un derecho de todos gozar de acceso permanente, cercano y seguro a este recurso tan fundamental para la vida”.

Según el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas del año 2010, 5.3 millones de argentinos todavía no tienen acceso al agua potable dentro de su vivienda y cerca de 1 millón no lo tiene en el perímetro de su terreno. Si se toma el total de la población, aún hoy, más del 13% de los argentinos no goza de acceso permanente, cercano y seguro a este recurso tan fundamental para la vida.

Las mujeres, la hidratación y el estado de ánimo

Otro estudio³ analizó específicamente el impacto de la deshidratación leve en el estado de ánimo de la mujer. Veinte mujeres de 25 años en promedio se sometieron a la investigación en dos situaciones. En la primera, se alcanzó un nivel de deshidratación leve sólo mediante la falta de ingesta de agua: las evaluadas no podían beber agua durante el primer día del experimento. La segunda situación implicaba una condición de control en la que las mujeres evaluadas debían beber 2 litros de agua a lo largo del día. El estado anímico se evaluó en diferentes momentos del día utilizando los tests POMS y VAS.

Los resultados mostraron que la deshidratación leve produjo un efecto significativo en el estado anímico de la mujer, afectando varios parámetros según el momento del día. Por la mañana, mayor tensión y somnolencia llegando al mediodía. A la tarde, más fatiga y confusión, y menor capacidad de atención y energía. Manifestaron estar más sensibles y menos tranquilas cerca de las 4 pm. A las 6 pm, se les permitió rehidratarse cuanto quisieran, y manifestaron que casi todos los efectos negativos se habían revertido, aunque seguían sintiéndose cansadas y no recuperaron la calma.

“Cuando no se toma suficiente líquido después de perder mucha agua (con las altas temperatura o tras realizar actividad física), o inclusive si no tomamos agua en mucho tiempo, corremos el riesgo de deshidratarnos. La Lic. Jereb explicó que “la deshidratación leve producida por sudoración no compensada tras haber realizado actividad física, afecta la capacidad cognitiva de hombres y mujeres. Dolores de cabeza, confusión, menor concentración, dificultad para completar una tarea, menor agudeza visual, cansancio y pérdida de la energía”.

Según estimaciones, tan solo el 20% de la ingesta de agua proviene de los alimentos y un 80% de los líquidos⁴, por eso es tan importante considerar lo que se bebe. Ese 80%-equivale a tomar 1.6 litros de agua por día en mujeres adultas, 2 litros por día en hombres adultos, 1.8 litros por día en mujeres embarazadas y 2,2 litros por día en mujeres en etapa de lactancia. Estos requerimientos se incrementan en verano, cuando uno pierde más líquido por la sudoración.

³ Pross y otros, 2012

⁴ EFSA 2010

Una regla simple para recordar tomar AGUA:

Al alcance siempre (llevá con vos una botella o cantimplora a donde vayás)

Ganá salud, primero probá con agua (la bebida más natural sin calorías ni aditivos)

Un vaso más que lo habitual (de a poco, podés ir incorporando el hábito).

A tu familia, ofrecele agua (es otra manera de cuidar a quienes más querés)

PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONSULTAR CON:

Lic. Silvia Jereb – MN Nº XXXX

- *Lic. en Nutrición, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND)*
- *Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurointensivismo en AADYND*

Tel. Cel.: (011) XXXXXXXXXX / E-mail: silvia_jereb@yahoo.com.ar

Lic. Romina Sayar - MN Nº 2.838

- *Lic. en Nutrición, Vicepresidente de AADYND*

Tel. Cel.: (011) 153 368-5708 / E-mail: romsayar@gmail.com

Contacto de Prensa

JM Oribe Comunicaciones

Pablo Oribe

poribe@jmoribe.com

(011) 4314-3883 Int. 105 / 155 473-3215

