

GACETILLA DE PRENSA

ABRIL 2016

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN DURANTE TODO EL AÑO

Si pensábamos que un adecuado consumo de agua sólo debe hacerse durante el verano, estamos equivocados. Te vamos a contar porqué.

El **agua** es el principal componente del organismo, ocupando un **60-70%** del mismo.

El **agua es esencial** para el cuerpo humano, ya que:

- ayuda a regular la temperatura corporal
- mantiene la piel hidratada
- lubrica las diferentes articulaciones y órganos
- depura sustancias a través de los riñones
- ayuda a una buena digestión

La **infancia** es un período crítico en el que la nutrición tiene un papel fundamental tanto para el desarrollo como para el crecimiento; por lo cual la hidratación saludable juega un rol importante dentro de una alimentación equilibrada.

Un adecuado aporte permite el buen funcionamiento del organismo, ejerciendo efectos benéficos para el rendimiento físico e intelectual en las actividades diarias.

Durante la **adultez**, está demostrado que quien bebe menos agua de la que necesita puede ver alteradas sus facultades cognitivas como memoria a corto plazo, concentración, capacidad de atención y estado de alerta. Actualmente, existe un creciente aumento de las investigaciones que refieren que una inadecuada hidratación afecta en el estado de ánimo: beber más agua mejora el humor, reduce la tensión, aumenta la calma y las sensaciones positivas de felicidad.

Hoy sabemos que la tensión, la dificultad para la concentración, la fatiga y el mal humor pueden ser síntomas de una inadecuada hidratación, pero son sencillamente prevenibles o reversibles bebiendo más agua.

En los **adultos mayores**, la cantidad de agua en el cuerpo disminuye a medida que se envejece, por lo tanto el riesgo de deshidratación aumenta. Sumado a esto, las personas mayores sienten menor sensación de sed, lo que lleva a un consumo reducido de líquidos.

La ingesta de agua debe realizarse de forma gradual a lo largo del día. Es recomendable que las personas mayores beban, al menos, un vaso de agua en cada una de las comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Se puede complementar con la ingesta de dos a cuatro vasos más a lo largo de día, entre las comidas o bien para tomar alguna medicación. Además del agua y las bebidas, existen ciertos alimentos con un alto contenido de agua, como frutas y verduras. Asimismo, las infusiones, caldos y sopas, permiten incrementar el consumo de líquidos en estas personas.

Las **Guías Alimentarias para la población Argentina** sugieren el consumo de **8 vasos de agua por día**. Es importante concientizarnos que una adecuada hidratación es imprescindible en todas las etapas de la vida, así como en todas las estaciones del año!

Lic. Mirta Antonini
M.N. 5221