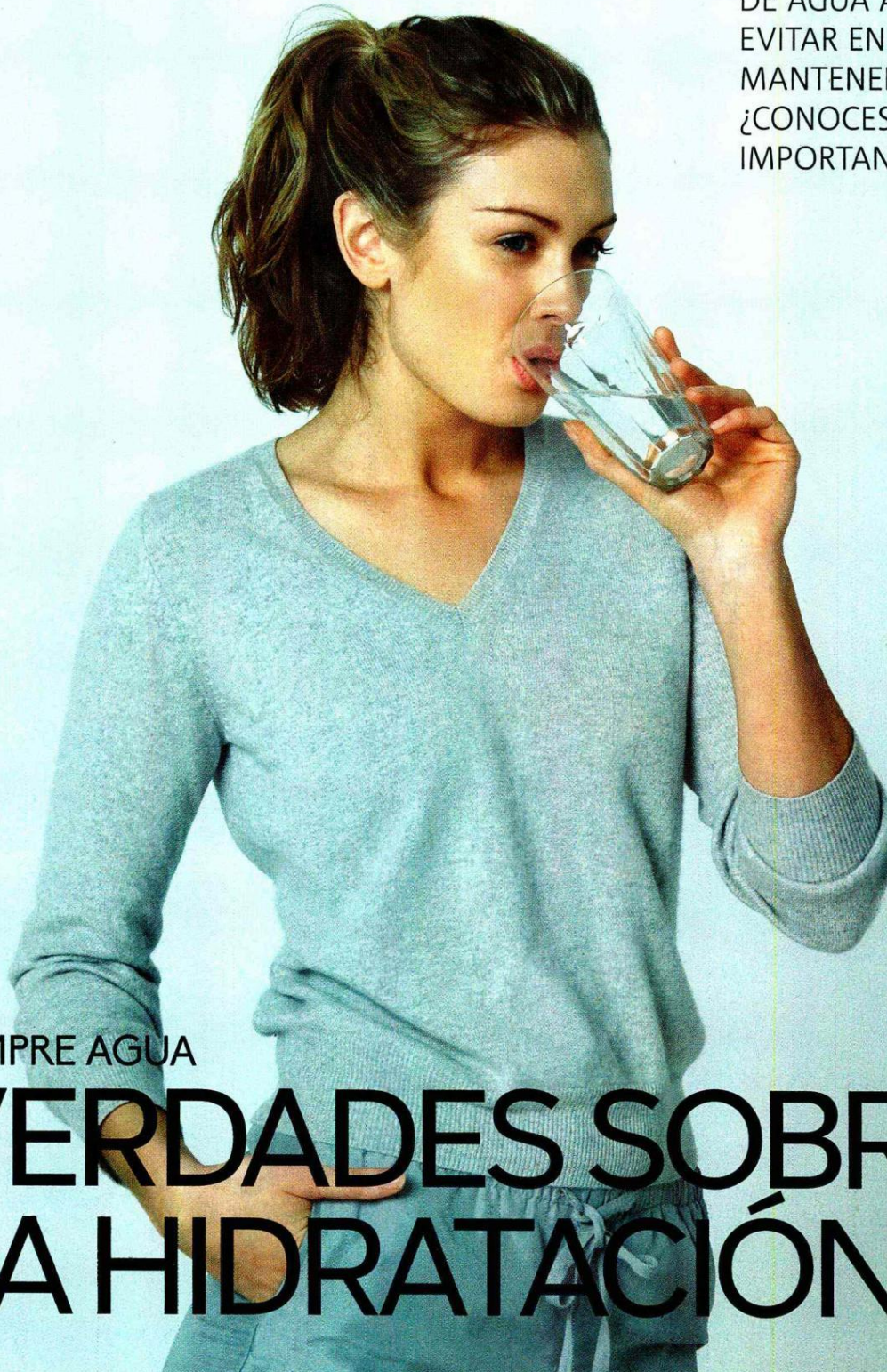


WELLNESS

SEGÚN NUESTRA
EDAD, PESO Y SEXO, SE
RECOMIENDA BEBER
DISTINTAS CANTIDADES
DE AGUA AL DÍA, PARA
EVITAR ENFERMEDADES Y
MANTENERNOS VITALES.
¿CONOCES REALMENTE SU
IMPORTANCIA?

SIEMPRE AGUA

**VERDADES SOBRE
LA HIDRATACIÓN**



Hace algunas semanas se realizó el 1er Simposio de Hidratación en Santiago, organizado por la Sociedad Chilena de Pediatría y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo, donde expertos dieron pautas sobre la hidratación, un tema que cuando se acerca el verano se hace vital entender.

Esto porque, por ejemplo, dependiendo de la etapa de la vida en la que cada quien se encuentre, de la actividad física que realiza y de las condiciones ambientales que lo rodean, las necesidades de hidratación cambian. Mira estos tips.

1 No es necesario beber sólo agua, ya que las sopas, jaleas, leches y bebidas también son fuentes de hidratación diaria y, según los especialistas, un consumo combinado de ellas ayudaría a alcanzar la ingesta adecuada.

2 La nutricionista Rinat Ratner, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo de Santiago, expuso sobre los importantes cambios fisiológicos que se producen en el embarazo. “Una adecuada ingesta de líquido permite aumentar el volu-

5 Según el mismo experto, el consumo de agua diario recomendado va aumentando desde la infancia hasta la edad adulta. De esa forma, un niño de 4 a 8 años debe beber unos 1,8 litros por día, mientras que un adulto varón unos 3,4 litros al día en promedio. Existe, eso sí, una gran variabilidad en el consumo de agua en cada franja de edad analizada (por ejemplo, los niños de 9 a 13 años, deben beber entre 1,2 y 4,7 litros al día), debido a las diferentes características del niño, actividad física realizada o ambiente térmico, entre otras.

6 El médico madrileño, autor de más de 15 libros sobre actividad física, deporte y salud, en su visita a Chile también comentó que la hidratación cobra más importancia, y por tanto requiere más atención, cuando el ejercicio se realiza en ambientes térmicos elevados o con altos grados de humedad. Además, es importante comenzar a beber antes de tener sed y no realizar ejercicio después de ingerir alimentos.

men plasmático de la madre, a través de la cual se garantiza el aporte de nutrientes al feto y con ello un crecimiento fetal óptimo. Del total del peso ganado en el embarazo, 2/3 son agua, por lo que debemos asegurar una ingesta de 2.5 a 3 litros diarios de líquido para garantizar un estado de hidratación óptimo”. ¿Un cafecito? Para las que están acostumbradas a beber, se recomiendan 200 mg diarios de caféina.

3 Respecto de la influencia de la hidratación durante la lactancia, Ratner sostuvo que si bien no se ha demostrado que el aumento del consumo de líquidos modifique la cantidad ni la calidad de leche producida –dado que la producción de leche materna depende principalmente de la succión– la recomendación para las nodrizas es de 3 litros de líquido por día, según la National Academy of Sciences (NAS).

4 En cuanto a la etapa de la niñez, el médico español José López Chicharro, especialista en Medicina del Deporte de la Universidad Complutense de Madrid destacó que, proporcionalmente, los niños necesitan beber más líquido que los adultos, ya que tienen mayor volumen de agua corporal, mayor tasa metabólica y menor capacidad renal, entre otros motivos.

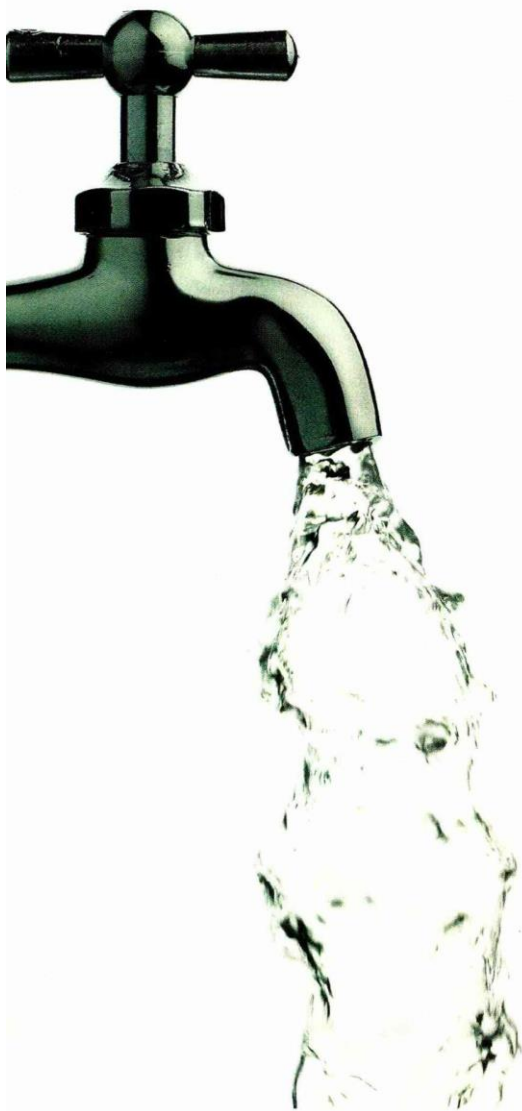
7 Con respecto a la ropa para realizar deporte, el experto aconseja que ésta debe permitir las corrientes de aire entre el tejido y la piel, y facilitar la evaporación del sudor. Así, es conveniente cubrirse la cabeza con una gorra si hay radiación solar y se recomienda ingerir unos 400 ml de líquido unas 2 horas antes de comenzar el ejercicio, y unos 200 ml unos 30 minutos antes de iniciar el mismo. Los líquidos deben estar fríos (15-21°C), ya que de ese modo se absorben mejor.

8 ¿Más específico? López Chicharro entrega más datos: se recomienda ingerir unos 150-200 ml de líquido cada 20 minutos de actividad física; no es necesario beber líquido durante actividades que duren menos de 45 minutos, siempre que haya una adecuada hidratación previa y a no ser que las condiciones ambientales así lo aconsejen. Y, por último, para ejercicios realizados por periodos superiores a los 60 minutos, se recomienda ingerir bebidas para deportistas, ya que éstas contienen hidratos de carbono y electrolitos, que ayudan a reponer las pérdidas causadas por el metabolismo muscular y por el sudor.

9 En el bloque del Adulto Mayor, el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana, recordó la importancia de la hidratación en adultos mayores. “Ellos viven al límite de la hidratación. Es un problema importante y que genera muchas hospitalizaciones, e incluso, en algunos casos hasta la muerte de un adulto mayor. Por ello se recomienda 1.500 cc diarios extra al agua proveniente de los alimentos”.

10 Investigadores de la Universidad de Reading, Inglaterra, realizaron una completa revisión de la más reciente investigación científica sobre el tema y encontraron amplia evidencia de la relación positiva entre el consumo de líquido y el rendimiento cognitivo, particularmente en niños. La revisión, publicada en 2014 en el British Journal of Nutrition, concluye que existe suficiente evidencia acumulada para sostener que la hidratación influye en la habilidad cognitiva y el estado de ánimo. Es más, han demostrado que quienes consumen más líquido mejoran su memoria a corto y largo plazo, tienen más capacidad de atención y procesan la información más rápido. **M**

WELLNESS



Estudios han demostrado que quienes consumen más líquido mejoran su memoria a corto y largo plazo, tienen más capacidad de atención y procesan la información más rápido