

Recomendaciones para una hidratación saludable



Lluís Serra Majem

Es Doctor en Medicina, Doctor en Nutrición y Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.

Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y Director del Departamento de Ciencias Clínicas y del Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Presidente de la Fundación Dieta Mediterránea, Parque Científico de la Universitat de Barcelona. Titular de la Cátedra UNESCO de Investigación, Planificación y Desarrollo de Sistemas Locales de Salud.

Tiene un total de 161 publicaciones referenciadas, con un índice de impacto acumulado de 266,7 y un número de citas de 1097. Ha escrito o editado 49 libros sobre la especialidad y más de 250 capítulos y 100 editoriales, prólogos y presentaciones. Impulsor y Presidente del Primer Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública en Septiembre del 2006. Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria entre 2000 y 2006. Director de Revista Española de Nutrición Comunitaria 1994-2000.

La Pirámide de la Hidratación Saludable de la SENC

Lluís Serra Majem

El reconocimiento de la importancia de una correcta hidratación se ha incrementado en los últimos años, y es a partir de este siglo que este capítulo gana importancia en los tratados de Ingestas nutricionales recomendadas o de referencia.

Existe no obstante una información tergiversada y un desconocimiento por parte de la población acerca de su importancia, y por este motivo la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha editado la Guía para una Hidratación Saludable de forma similar a como se hizo con la alimentación y la actividad física.

A parte de los efectos agudos sobre la deshidratación, la ingesta inadecuada de líquidos puede tener relación con: la litiasis renal, infecciones del tracto urinario, cáncer colorectal, cáncer de vejiga, enfermedad dental, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico y lipídico y patología gerontológica y cognitiva.

Para la clasificación de las bebidas y su posterior escenificación en la Pirámide de Hidratación saludable de la SENC, hemos tenido en cuenta los criterios siguientes:

- Densidad de energía y de nutrientes (densidad referida a 100 ml o a 250 ml, una ración estándar).
- Contribución a la ingesta total de energía y al peso corporal.
- Contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales.
- Evidencia de efectos beneficiosos para la salud.
- Evidencia de efectos perjudiciales para la salud.
- Capacidad de hidratación y equilibrio hidrosalino.
- *Grupo 1:* Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.
- *Grupo 2:* Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas. Te o café sin azúcar.
- *Grupo 3:* Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. Zumos de frutas naturales. Zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%). Leche o productos lácteos bajos en grasa sin

azúcar. Leche o productos lácteos con azúcar, y sustitutos de leche. Cerveza sin alcohol. Bebidas para deportistas. Té o café con azúcar.

- *Grupo 4:* Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.
- *Grupo 5:* Bebidas alcohólicas de baja graduación (Bebidas fermentadas). No son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha mostrado beneficios en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación.

Las recomendaciones para una correcta hidratación incluyen (Comité de Hidratación de la SENC):

- Tomar bebidas en cada comida y entre las mismas.
- Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
- No confiar en la sensación de sed para beber, y tener una botella de agua o líquido a mano.
- Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.
- Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
- Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física y estilo de vida.
- Si está vigilando la ingesta calórica o el peso utilice siempre agua y bebidas bajas en calorías.
- Aumentar la ingesta de líquidos en época de calor y antes, durante, y después del ejercicio.
- 10 vasos al día es una buena referencia.



Javier Aranceta

Es médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad del País Vasco. Posee el Certificado de Especialización Superior en Dietética y Nutrición por la Universidad de Nancy (Francia), y es Diplomado en Nutrición por las Universidades de Madrid, Granada y Barcelona. Es, además, Doctor en Nutrición por la Universidad de Perugia (Italia) y Máster en Salud Pública por la Universidad del País Vasco.

Premio Grande Covian 2007.

Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza” SENC y Observatorio de la Nutrición y Actividad Física

El agua es el componente corporal mayoritario en el cuerpo humano. Un lactante está formado por un 70% de agua, un adulto varón en torno al 55%, un 46% en el caso de una mujer en el mismo intervalo de edad. El agua varía entre los individuos dependiendo de la proporción de masa magra en relación al tejido adiposo. El agua corporal total es más elevada en los atletas en relación a las personas sedentarias con menos masa muscular.

El agua es un elemento solvente que facilita los procesos de digestión, absorción, vehiculización y excreción, las reacciones metabólicas, turgencia celular y es un factor clave en la regulación de la temperatura corporal.

El componente hídrico está regulado en condiciones fisiológicas por el tracto gastrointestinal, el sistema renal y las estructuras cerebrales de regulación ho-

meostática que facilitan el equilibrio entre entradas y salidas de agua.

Las entradas se componen a partir de la ingesta de agua, regulada por la sensación de sed, el agua culinaria incorporada con los alimentos y el agua de oxidación, agua metabólica que rinde entre 200-300 ml al día. En total unos 2.300 ml al día que se compensan con los apartados de excreción; orina, agua contenida en las heces, transpiración, pérdidas insensibles y aparato respiratorio. Este balance se modifica en función del clima, actividad física y situación fisiopatológica del individuo.

Como el organismo no está provisto de grandes provisiones de agua es necesario un aporte continuo de elementos hídricos. Las necesidades básicas de agua son al menos de 1ml/Kcal de ingesta calórica en la edad adulta y en torno a 1,5ml/Kcal en la edad pediátrica y en otras etapas fisiológicas lo que se traduce en una ingesta básica de agua/líquidos en torno a los 1500 ml/día.

Declaración de Zaragoza. Comisión de Expertos SENC- Observatorio Nutrición y Actividad Física

Con ocasión de la Jornada SENC "Agua, hidratación y salud" prevista en Zaragoza el 20 de Junio de 2008 se ha considerado oportuno un análisis científico del perfil general de hidratación de la población española en base a la ingesta de distintas fuentes de elementos acuosos.

En una primera fase se está trabajando en la puesta al día de las necesidades en distintas etapas de la vida y situaciones fisiopatológicas; análisis del perfil de ingesta de líquidos en la dieta española y su adecuación a los criterios de la comunidad científica.

Esta fase generará un primer borrador que servirá de base de discusión en la sesión de trabajo previa a la Jornada de Zaragoza.

El objetivo final de la declaración de Zaragoza se centra en plantear un marco de recomendaciones que fije los conceptos en torno al consumo de agua de bebida, infusiones, bebidas estimulantes, refrescos azucarados, bebidas lácteas y otros elementos líquidos.

Los aspectos de hidratación relacionados con la obesidad, hipertensión, hidratación infantil y de la tercera edad también serán considerados.

El grupo de expertos está constituido por los siguientes miembros:

- *Dra. Carmen Pérez Rodrigo*. Secretaria General Academia Europea de Nutrición (Fisiología y aplicaciones comunitarias).
- *Dr. Manuel Moya*. Catedrático de Pediatría. Presidente SEINAP (Etapa Infantil y Juvenil).
- *Dña. Mari Lourdes de Torres*. Observatorio de la Nutrición y Actividad Física Secretaria (Área Clínica y Enfermería).
- *Dr. Gregorio Varela Moreiras*. Catedrático de Nutrición. Presidente Fundación Española de Nutrición (FEN) (Edad Adulta y aspectos culinarios).
- *Dr. Alberto López Rocha*. Médico Hidrólogo y Geriatra. Presidente de SEMER (Tercera Edad e Hidroterapia).
- *Dr. Luis Serra Majem*. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Presidente Fundación Dieta Mediterránea (FDM). (Consideraciones Epidemiológicas).
- *Dr. Javier Aranceta*. Presidente SENC. Coordinador Observatorio NyAF. (Consideraciones comunitarias y edición).



Isocarro distribuidor de hielo: los comienzos. Imagen cortesía de PULEVA