

ESTUDIO HYDRA

Para conocer el nivel de información y el grado de concienciación de los españoles sobre la importancia de la hidratación, el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS) ha elaborado el *Estudio Sociológico Hydra*.

La principal conclusión que se desprende de esta investigación es que los españoles no están suficientemente concienciados de la importancia de la hidratación ya que, aunque la mayoría afirma conocer su papel en la salud, sin embargo, al preguntarles la cantidad de líquidos que ingieren, la mitad reconoce beber menos de lo que sería lo adecuado. Esto es especialmente significativo cuando se analizan colectivos de riesgo como las personas mayores o situaciones especiales en las que se contempla una actividad moderada o ambientes de calor y humedad donde aumentan las pérdidas por exceso de sudoración y, por tanto, también aumenta el riesgo de deshidratación.

El *Estudio*, primer análisis de corte sociológico que desarrolla el OHS, está pensado como herramienta de ayuda en el ámbito de la nutrición. El objetivo es disponer de datos sobre los hábitos de hidratación de los españoles y aportar conclusiones de la percepción de la población sobre la importancia de la hidratación para la salud.

La investigación se ha llevado cabo en 10 provincias españolas con una muestra de 1.093 personas mediante metodologías cuantitativas y cualitativas. Para ello se utilizaron cuestionarios que recogían el total de líquidos que los encuestados declaraban haber ingerido a lo largo de todo el día. Además, se tuvieron en cuenta otros datos determinantes como el nivel de actividad física, edad, sexo, etc.

Diferentes necesidades de hidratación

Cada persona tiene unas necesidades específicas de hidratación. Los requerimientos de reposición de líquidos para compensar las pérdidas diarias dependen de múltiples factores, como el sexo, la edad y el metabolismo de cada persona, las condiciones ambientales, el nivel de actividad, etc.

Como consecuencia de los distintos procesos vitales, el organismo sufre continuas pérdidas de líquidos, a través de la piel por la sudoración, de la orina, de los pulmones cuando respiramos, etc. Por ello, el balance hídrico debe estar equilibrado, es decir, la cantidad de líquido que entra en el cuerpo debe ser la misma cantidad que la eliminada.

Así, como media, se suele recomendar ingerir 2,6 litros de líquido al día. Esta es la cantidad que se estima se pierde en los distintos procesos fisiológicos normales como la orina (1.500 ml/día), heces (200 ml/día), pérdidas insensibles -como la eliminada por la piel, distinta al sudor, la expulsada por la respiración- (900 ml/día). En situaciones especiales, como cuando se produce un exceso de sudoración o se padecen vómitos o diarreas, estas pérdidas aumentan y, por tanto, también las necesidades de ingesta de líquidos y sales minerales.

Los hombres, menos concienciados

Así, teniendo en cuenta estas diferentes necesidades, como término medio, los hombres necesitan ingerir unos 3 litros diarios de líquidos para mantener su cuerpo hidratado, mientras que las mujeres necesitan unos 2,2 litros.¹

En este sentido, según los valores medios declarados en el *Estudio Hydra*, los hombres están por debajo de lo recomendado ya que el 65% bebe menos de lo que necesitan. Este déficit es aún más reseñable a partir de los 40 años, edad a partir de la cual, además de decaer el nivel de líquidos, los encuestados consume alcohol.

El 70% de las personas mayores bebe menos de lo necesario

Atendiendo a criterios de edad, a medida que pasa el tiempo, disminuye la ingesta de líquidos declarada. Por eso, entre las conclusiones del estudio, destaca el hecho de que 7 de cada 10 mayores de 65 años beben, según ellos mismos reconocen en sus respuestas, menos de lo que sería necesario para su óptima hidratación.

Esto podría estar en relación con el hecho de que, según los especialistas, con el tiempo, el mecanismo de regulación térmica tiende a deteriorarse y disminuye la sensación de sed. Sin embargo, en el caso de los mayores, la hidratación es, si cabe, aún más importante ya que son más vulnerables a sus consecuencias.

Ausencia de percepción de riesgo

Otro de los puntos que se tuvieron en cuenta dentro del *Estudio Hydra* fue la percepción de la población frente a situaciones en las que aumenta el riesgo y sus hábitos en materia de hidratación y nutrición.

De esta forma, destaca que el 47% de los entrevistados declara que no aumenta la ingesta de líquidos por el hecho de estar sometidos a situaciones de calor o exposiciones al sol. Esto refleja que no son conscientes de que, en estas situaciones, las pérdidas son mayores, especialmente a través del sudor y, por tanto, es necesario reponerlas adecuadamente.

Al analizar esas situaciones especiales, aunque en términos generales la desinformación y la ausencia de percepción del riesgo es alta, por áreas geográficas se ha detectado un menor nivel de concienciación en la zona del litoral levante (Murcia). En el lado opuesto la concienciación es algo mayor en el norte (Galicia, Cantabria, Asturias).

¹ Food and Nutrition Board of The Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for water, sodium, chloride and sulfate. Washington DC: National Academies Press, 2004 a partir de los datos recogidos en el estudio epidemiológico NHANES III. 1988-1994

Variedad de bebidas para completar la hidratación

Frente a la prevalencia de situaciones y colectivos de población cuya hidratación está por debajo de las pérdidas que se producen a diario, el estudio ha puesto de manifiesto que la variedad de bebidas (agua, refrescos, infusiones, zumos, etc.) hace más fácil alcanzar los niveles adecuados de ingesta de líquidos.