

Durante el verano aumentan los ingresos hospitalarios asociados a deshidrataciones y golpes de calor

Beber variedad de bebidas aumenta en un 50% la ingesta de líquidos y previene el riesgo de deshidratación, según estudios científicos

- *Un estudio de la Universidad Católica de Murcia (UCAM) indica que las personas que tienen a su disposición diversas bebidas -agua, refrescos, zumos - beben más. De acuerdo con las pruebas realizadas, las bebidas con buen sabor incrementan en un 32% la ingesta de líquido.*
- *Es necesario beber de 2 a 3 litros al día. En situaciones de calor, al realizar actividad física, durante una jornada de playa, etc. se pueden duplicar estas necesidades.*
- *Confiar únicamente en la sensación de sed no garantiza una adecuada hidratación ya que esta señal aparece cuando ya se han perdido líquidos.*
- *La deshidratación provoca, entre otras cosas, cansancio, dolor de cabeza, dificultad de concentración, malestar general y puede empeorar algunas enfermedades.*

Madrid, 19 de agosto de 2010.- En estos meses de verano aumentan los casos de deshidratación, golpes de calor e los ingresos hospitalarios por estos motivos. Con el calor aumentan las pérdidas de líquidos corporales, especialmente a través del sudor, lo que puede provocar dolor de cabeza, mareos, vómitos, disminución del rendimiento físico y mental, fatiga, aumento del ritmo cardíaco, etc. Frente a este riesgo, ingerir variedad de bebidas y consumir bebidas con buen sabor ayuda a mantener un adecuado nivel de hidratación. Así lo confirma el **“Estudio Comparativo de Diferentes procedimientos de Hidratación”*** elaborado por la Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

La investigación concluye la ingesta de líquidos es un 50% mayor cuando se dispone de diversidad de bebidas -como agua, refrescos, zumos-, por lo que disminuye la pérdida de peso corporal, indicativo de un estado de deshidratación. Además, cuando las bebidas tienen buen sabor, el consumo se incrementa en un 32%. Esto refrenda las recomendaciones de los especialistas que señalan que, además de ingerir alimentos ricos en agua (frutas, verduras), variar el consumo de bebidas incluyendo agua, refrescos, zumos, etc. y evitar las bebidas alcohólicas facilita una óptima hidratación.

Situaciones y grupos de riesgo

La hidratación es fundamental para la salud. Es necesario beber de 2 a 3 litros al día. Además, en verano se pierden más líquidos corporales que hay que reponer. Hacer turismo, excursiones, practicar deporte, ir a la playa o la montaña, son algunas de las actividades frecuentes en esta época y que pueden alterar el equilibrio hídrico.

Además, existen grupos de población que corren más riesgo de sufrir las consecuencias de la deshidratación como son aquellos que pasan mucho tiempo expuestos al calor, que practican actividad física o que, fisiológicamente, son más vulnerables a sus consecuencias: ancianos, deportistas, profesionales que están al aire libre (obreros de la construcción, personal de mantenimiento urbano, comerciales, pescadores, agricultores, etc.), personas enfermas, etc.

Al realizar actividades físicas prolongadas, sobre todo en condiciones de calor y humedad. Con el esfuerzo aumenta la temperatura corporal y se suda, por lo que se pierden líquidos y electrolitos (sales minerales). Esto hace que disminuya la resistencia. En estos casos, hay que beber antes, durante y después de hacer esfuerzos físicos.

Las personas mayores también son un grupo de población de riesgo, ya que con la edad, el mecanismo de termorregulación se deteriora y disminuye la sensación de sed, por lo que les cuesta beber. Además, suelen presentar un sistema inmunológico más debilitado y una mayor incidencia de otras enfermedades, lo que les hace más vulnerables frente a las consecuencias de la deshidratación.

Por todo ello, es necesario beber antes de tener sed, ya que cuando aparece esta señal se ha perdido en torno a un 1% de líquido corporal por lo que existe un cierto grado de deshidratación.

Metodología del estudio

El **“Estudio Comparativo de Diferentes procedimientos de Hidratación”***, elaborado por la Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) tenía por objetivo valorar la capacidad de hidratarse adecuadamente, en condiciones de calor y humedad alta, en función de diversas estrategias basadas en ingerir distintos tipos de bebidas con diferentes sabores y condiciones de palatabilidad.

La muestra seleccionada siguió los criterios habituales en estudios sobre hidratación, es decir, un grupo homogéneo de personas que practican deporte, de modo que se les pueda someter a situaciones de riesgo de sufrir una deshidratación, como son la actividad física, el calor y la humedad. Estas condiciones ambientales son equiparables a las que se pueden dar en España durante este verano. En total, se contó con 26

corredores de fondo varones con una edad media de 34 años y un entrenamiento moderado (deporte de mantenimiento).

Con la finalidad de valorar la capacidad de hidratarse adecuadamente, los participantes se sometieron a cuatro pruebas de esfuerzo con ergómetro de cinta continuada, utilizando diversas modalidades de hidratación: la primera prueba con agua, la segunda con bebidas de sabor y, una tercera, utilizando bebidas con sabor más agua.

Según las conclusiones aportadas por el equipo investigador, el sabor favorece una mayor ingesta de líquidos y con ello alcanzar un óptimo estado de hidratación. Asimismo, los sujetos estudiados bebieron más en aquellas pruebas en las que disponían de una mayor variedad de bebidas, lo que hizo disminuir la pérdida de peso provocada por la deshidratación al tiempo que también disminuyó el consumo de líquidos en las 24 horas posteriores a la prueba de esfuerzo realizada en el laboratorio.

Los autores de este estudio, miembros de la Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la UCAM, dirigida por el Dr. José Antonio Villegas García, son los doctores José Javier López Román (coordinador), Ana Belén Martínez González y Antonio Luque Rubia.

***"Estudio Comparativo de Diferentes procedimientos de Hidratación durante un ejercicio de larga duración":** cruzado de intervención nutricional, unicéntrico, abierto y aleatorizado.

Autores: Javier López Román; Ana Belén Martínez González; Antonio Luque Rubia; José Antonio Villegas García.

Cátedra de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Católica de Murcia