## HIDRATACIÓN Y SALUD

Lic. Andrea Celeste Cardozo\*

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

Una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua es la deshidratación, cuyos síntomas dependen del grado de deficiencia del agua pero que, de manera general, presentan mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca, orina muy oscura, falta de apetito y concentración.

En personas sedentarias o moderadamente activas y bajo condiciones normales de temperatura, el cuerpo pierde agua a través de la orina, heces, respiración y sudoración. Al aumentar la actividad física y en condiciones de diferente temperatura el sudor contribuye a la pérdida de agua corporal.

Por eso, se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a edad, sexo, dieta y tipo de actividad física.El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo.

La mejor bebida para hidratarse es el AGUA. ¿Y por qué no, aguas saborizadas, jugos o gaseosas? Si bien estas bebidas nos ayudan a incorporar agua, tienen excesiva cantidad de azúcar que aportan calorías vacías, es decir solo dan energía sin aportar ningún nutriente. Cuando las calorías vacías se consumen en gran cantidad comienzan a acumularse en el cuerpo en forma de grasa, incrementando las posibilidades de tener sobrepeso u obesidad a futuro y demás enfermedades relacionadas con el exceso de peso. Lo ideal es mantenerse hidratados durante el día a expensas de agua fresca. A lo sumo se pueden hacer bebidas caseras con frutas cítricas. O utilizar, cada tanto, bebidas con gas sin azúcar como la soda o gaseosas libres de azúcar.

## Consejos para cuidar tu hidratación

- Tené en la heladera tu propia botella de 2 litros de agua para ver cuál es tu consumo diario. Otra forma de contabilizarla es a través de vasos, se recomiendan 8 vasos diarios aproximadamente.
- Si realizás actividad física, hidratate antes, durante y después de entrenar.
- Prestá atención al color de la orina, cuanto más oscura es, más posibilidades hay de estar deshidratado.
- No esperes a tener sed para tomar agua, bebé antes para que no sea demasiado tarde.
- Llevá siempre a mano una botellita de agua fresca.