Hidratación: Importancia y Beneficios para la salud

Lic. Romina Reckziegel*

Es de habitual conocimiento que el cuerpo humano puede sobrevivir más tiempo sin comer que sin beber, ¿Por qué es así?

En condiciones normales, el ser humano no es capaz de almacenar agua (como sí lo hace con los nutrientes que consumimos con los alimentos), es decir, lo que ingerimos de líquido, se pierde por algún medio, ya sea orina (principal excretor), transpiración, lágrimas, heces y respiración. Tengamos en cuenta también que la pérdida de agua depende de la actividad física que se realiza, la temperatura ambiental y corporal, la edad, la altitud de la zona donde se vive, entre otras.

Si sabemos que el agua es el mayor componente de nuestro cuerpo y que representa aproximadamente un 50 a un 70% del peso corporal, no tardaremos en comprender por qué es tan importante. Una de sus funciones es transportar los nutrientes, es decir que, no importa cuan bien nos alimentemos, si no tenemos agua, éstos no se podrán aprovechar; también ayuda a la digestión, facilitando el paso de los nutrientes a la sangre y evitando problemas como el estreñimiento; además facilita la correcta excreción de desechos, haciendo funcionar correctamente a los riñones, fundamental para mantener el balance corporal; ayuda a mantener la tensión arterial estable y una buena oxigenación del cerebro; es imprescindible para lograr un buen rendimiento físico y permite que los músculos y las articulaciones funcionen correctamente; regula la temperatura corporal, defendiéndose mediante la sudoración; y es una buena aliada para la piel, manteniéndola suave, elástica, fresca, y retrasando el envejecimiento prematuro.

La cantidad necesaria de agua que se debe ingerir por día es individual para cada individuo, dependiendo de sus necesidades particulares, pero podemos decir, en líneas generales, que unos 2 litros al día deben ser suficientes.

Claramente, a la hora de hablar de mejor hidratante, tenemos al agua en la cima del podio. Pero también existen ciertos alimentos que son nuestros aliados en materia de hidratación: tanto los vegetales como las frutas, entre ellos, la manzana, el pepino, los cítricos, la sandía, el tomate, las hojas verdes, kiwi, morrones, ananá, melón, entre otros, nos proveen de gran cantidad de agua, como así también de vitaminas y minerales. La leche y el yogurt tienen como su mayor componente al agua, por lo tanto, también son buenos hidratantes, a la vez que reponen electrolitos, hidratos de carbono y proteínas. También podemos nombrar a las legumbres y pastas (por su gran absorción de agua al cocinarse) y algunos tipos de pescados.

El agua es vida, y una buena hidratación es salud.

*Miembro del Colegio de Nutricionistas de Misiones - Mat. 291