

[SECCIONES]**VIVIR**

Local
Costa
Provincia
Andalucía
Opinión
España
Mundo
Vivir
Televisión
Titulares del día
Especiales

[MULTIMEDIA]

Gráficos
Galerías 

Imágenes del día

[SUPLEMENTOS]

Expectativas
Llave Maestra

[CANALES]

Agricultura
Atramentum
Bolsa Directa
Cibernauta
Ciclismo
Cine Ideal
Descargas 

Entrevistas
Esquí
Formación
Infantil
IndyRock
Legal
Libros
Lorca
Meteorología
Moda
Motor
Mujer Hoy
Planet Fútbol
Reportajes
Televisión
Todotrabajo
Vehículos de Ocasión
Viajes
Waste Ecología

[PARTICIPA]

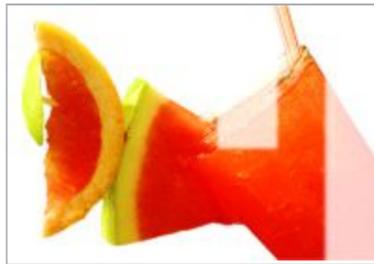
Foros
Chats 
Amistad

VIVIR**El agua, a palo seco**

Cualquier bebida hidrata el organismo, pero además de agua introduce componentes como los azúcares que hay que contabilizar dentro de nuestra dieta diaria

INÉS GALLASTEGUI //GRANADA

QUE somos sobre todo agua es bien sabido. Y que hay que reponer la que perdemos para mantener siempre el mismo porcentaje (casi el 70%), también. Especialmente, en verano, cuando sudamos más y debemos hidratarnos más a menudo. Las dudas empiezan a la hora de elegir con qué llenamos nuestras reservas líquidas. Para algunos, nada calma la sed tanto como una cerveza bien fría o un refresco. Otros encuentran su remedio en los polos y helados. Y hay quien no perdona el gazpacho diario. Sin embargo, los expertos son tajantes: la catedrática de Nutrición de la [Universidad de Granada](#) Fátima Olea asegura que lo mejor es el agua. A palo seco.



 Imprimir  Enviar

El agua es vital y cumple múltiples funciones en el organismo humano. Transporta los nutrientes y las hormonas a través del cuerpo, participa en la digestión y lleva las sustancias de desecho. Es fundamental en el metabolismo, ya que es el medio en que se producen las reacciones químicas. Constituye el principal lubricante en las articulaciones, entre las vísceras y como componente esencial de las mucosas. Y regula la temperatura corporal: cuando hace calor, el sudor pasa a través de la piel para refrescarla.

La sudoración es, junto con la excreción de orina y heces y, en menor medida, la expulsión de vapor a través de la respiración, la principal vía de pérdida de agua. A diario eliminamos de ese modo, como mínimo, unos 700 mililitros de agua, pero esa cantidad aumenta cuando hace calor y con la actividad física. Un ciclista puede perder hasta cuatro litros de agua durante una carrera.

La sed llega tarde

Nuestro organismo, recuerda la catedrática Fátima Olea, no cuenta con un «almacén» de agua, por lo que es necesario reponer la que se pierde cada día. Aunque existe una fórmula para calcular cuánta agua necesitamos en virtud de nuestro gasto calórico y del peso corporal, por término medio se considera que los adultos deben beber entre 1,5 y 2 litros de agua. Hay que tener en cuenta que una cantidad equivalente de agua se consume a través de los alimentos sólidos. La fruta y la verdura son agua en una altísima proporción (hasta el 95%), pero también la contienen la carne y el pescado (60% o 70%).

Fátima Olea asegura que, sobre todo en verano, «no es necesario esperar a tener sed para beber agua». Sin embargo, la profesora encuentra un poco exagerada la «moda americana» de llevar siempre una botellita de agua mineral en la mano: salvo que se esté haciendo ejercicio y sudando copiosamente, es suficiente consumir líquido a lo largo del día.

Porque la sensación de sed es una respuesta retardada del organismo: sólo aparece cuando ya hemos perdido entre un 1% y un 2% del agua de nuestro cuerpo. «Hay que estar sobre aviso para ir reponiendo las pérdidas. Y nunca aguantarse la sed».

A partir de un 5% de pérdida de agua el organismo empieza a resentirse seriamente; con el 10% se pueden producir daños internos y con el 20% se produce la muerte. Pero nuestro organismo también se cuida solo: cuando hay grandes pérdidas de líquido (a través de la sudoración o por una diarrea), la saliva absorbe más agua y se produce la típica sequedad en la boca que nos induce a beber. Entonces los riñones tienden a 'acaparar' agua: de ahí que un signo de deshidratación sea la producción de menos orina y más concentrada.

Para la sed, Fátima Olea apuesta por el agua, mejor sola que acompañada. La profesora recuerda que cualquier bebida hidrata nuestro organismo en la medida en que tiene agua, pero «introduce otros componentes». Pueden ser proteínas o grasas -por ejemplo, las que tienen el gazpacho, los batidos o los helados-, pero casi siempre se trata de azúcares (hidratos de carbono) que no alimentan pero sí engordan, como ocurre con los refrescos.

Calorías 'vacías'

«Si tomamos bebidas que tengan algo más que agua estamos tomando energía y nutrientes», recuerda la profesora. Eso es positivo si consideramos esa bebida parte de nuestra dieta. El problema es cuando la consumimos además de la alimentación normal; el resultado es un superávit innecesario de energía que favorece la obesidad.

Un ejemplo: un helado o un batido son una estupenda merienda de verano, ya que, además de agua, contienen grasas, proteínas e hidratos de carbono (los de la leche y sus otros componentes). Pero conviene que sustituya al bocadillo y no que se añada a él.

Otro ejemplo. Una lata de refresco de cola aporta unas 150 kilocalorías, por lo que en ningún caso se debe consumir como si fuera agua. Lo peor, recuerda la especialista en Nutrición, es que se trata de calorías 'vacías', que engordan pero no alimentan, por lo que nunca pueden sustituir a la auténtica comida.

A juicio de la profesora, estos principios han de ser tenidos en cuenta sobre todo en

BUSCAR

IDEAL DIGITAL Hoy

Texto

Hemeroteca

Google

Categorías

[Lo más buscado](#)

23 de Julio de 2005	Universidad de Granada	Ideal Digital
<p>la alimentación de los más pequeños: un exceso de refrescos con gas o zumos industriales puede convertirles en niños gordos -si los toman 'además de'- o en niños mal nutridos -si los consumen 'en vez de'-. «Si los chavales toman un refresco al día, estupendo, pero el resto, que beban agua, que es lo que necesitan».</p> <p>La catedrática sostiene que la preferencia infantil por este tipo de bebidas no es innata. Son los padres los que se las ofrecen a sus hijos o, con sus propios hábitos, les dan ejemplo. Incluso está en contra de las bebidas 'light', que sustituyen el azúcar por edulcorantes artificiales, porque acostumbran a los críos a estos productos.</p> <p>También hay que ser prudente cuando se toma cerveza con el objetivo de refrescarse: es un auténtico placer cuando aprieta el calor, pero no hay que olvidar que contiene alcohol (alrededor de un 5%) y que cada tercio contiene unas 150 calorías.</p> <p>Si tuviera que elegir la bebida más completa, la especialista lo tiene claro. «Yo siempre he pensado que el mejor invento del mundo es el gazpacho, pero el antiguo, el pobretón: agua, aceite, sal, vinagre y cuatro cosas picadas flotando. Era un auténtico suero de hidratación», recuerda.</p>		
 <small>publicidad</small>	<p style="text-align: center;">© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal CIF B18553883 Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840 C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Tfno: 958 809 809 Contactar / Mapa web / Aviso legal / Publicidad / Política de privacidad / Master de Periodismo / Club Lector 10 / Visitas a Ideal</p>	<p style="text-align: right;">Subir</p> <p style="text-align: right;">Powered by </p>