

Navegue más rápido. Use **Firefox** con la barra **Google**.



Martes, 05 Junio 2007

Identificarse | Registrarse

642 días informando de manera plural para la región

Badajoz **N/D**

Mérida **N/D**

Cáceres **N/D**

buscar...

Buscar

A+ A- a=

Portada

Actualidad

Opinión

Especiales

Juegos

Portada » Actualidad » Ocio y cultura » Los expertos coinciden en la necesidad de hidratarse frente al aumento de las temperaturas

Anuncios Google

Azafatas Badajoz

Congresos Badajoz

Eventos Badajoz

Azafatas Extremadura

Carpas Extremadura



Ocio y cultura

## Los expertos coinciden en la necesidad de hidratarse frente al aumento de las temperaturas

Susana Cabrera

04 jun 2007 actualizado 18:45 CET :: Leído 25 veces



Es necesario beber en cantidad para hidratarse

Cada año entre las páginas de sucesos se encuentran noticias de fallecimientos de ancianos que no han podido resistir las altas temperaturas de julio o agosto, de bebés que no han recibido la hidratación adecuada, o incluso de trabajadores que han tenido que recurrir a la atención primaria por lipotimias y desmayos durante la jornada laboral.

Son los efectos de las altas temperaturas. Un hecho que unido al del llamado cambio climático, hace que especialistas e investigadores cada vez se pongan más de acuerdo en la necesidad de incidir en la necesidad de la hidratación.

Lo dicen los ecologistas, los meteorólogos y los medios de comunicación...: algo está cambiando, el planeta se calienta y con él, las temperaturas oscilan en varios grados más o menos, los animales cambian sus rutinas, el ecosistema varía.

El cambio climático aparece como resultado del aumento de las concentraciones de gases invernadero, una circunstancia que, como afirma el periodista experto en medio ambiente, José María Montero, y el director de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Granada, el Prof. Dr. José Mataix, "propiciará la exigencia del cambio en nuestras costumbres, empezando por la necesidad de una mayor y mejor hidratación".

Así, con este cambio en las temperaturas y en el normal y correcto desarrollo de los fenómenos medioambientales, el organismo de los seres humanos experimentará pérdidas de entre dos y tres litros de líquido a través del sudor, la orina, la respiración e incluso la transpiración de la piel, lo que hará instintivamente necesaria la ingesta de líquidos para reponer la merma de los mismos.

"La solución siempre es beber en cantidad. Continuamente y en pequeñas cantidades. No hay otra solución. Hay personas que lo solucionan bebiendo solo agua y otras personas necesitan recurrir a otro tipo de bebidas, que también contienen agua, como las infusiones, zumos o refrescos, que podemos decir que son más atractivas para poder tomarlas, pero al final la solución es beber", afirma el Prof. Dr. José Mataix.

Comentarios

Añadir nuevo Buscar

¡Sólo los usuarios registrados pueden escribir comentarios!

Usuario

clave

Entrar

Recordarme  
¡Recuperar clave?

¿Quiere registrarse? [Regístrate aquí](#)

**Jamón Extremadura 323€**  
Denom. de Origen Pata Negra bellota Pago Visa, transferencia, reembolso  
[www.iber gour.com](http://www.iber gour.com)

**Nutrición**  
La guía con la información que buscas para ampliar tu formación.  
[www.aprendemas.com](http://www.aprendemas.com)

**Vivienda en Cáceres**  
Compra Tu Vivienda Nueva! Calidad y Precios Increíbles. Contáctanos Ya.  
[www.JSRcorporacion.com](http://www.JSRcorporacion.com)

**Másters y posgrado online**  
Sedes en 40 países y 3 continentes

autónómicas y municipales  
**Elecciones**  
Candidatos  
Popularidad  
Entrevistas **27M**  
Noticias

Pincha aquí  
Traslados  
[octopus travel.es](http://octopus travel.es)

Ocio y cultura »

- Víctor Antonio Núñez y Abraham Samino ganan el VIII Concurso de Piano 'Promúsica 2007'
- Los expertos coinciden en la necesidad de hidratarse frente al aumento de las temperaturas
- El Teatro López de Ayala de Badajoz acoge este sábado la representación de la obra 'El método Grönholm'
- "El sueño de una noche de verano" en el López de Ayala
- La Fundación BBVA selecciona un proyecto de la UEx en su cuarta convocatoria de ayudas a la investigación en Ecología y Biología de la Conservación

Más noticias »

