



Comunicación Marketing Salud Prensa Radio Televisión Internet y redes sociales Periodismo Opinión prtv

viernes, 25 de mayo de 2012

Buscar

...

Compartir

Email



Imprimir

Twitter

Facebook

Google+

LinkedIn



Tuenti

Menéame

Noticias relacionadas

- Recoletos ajusta su departamento financiero para reforzar Qué!
- Cien expertos analizarán el Estatuto del Periodista
- IU pide expertos para analizar el Estatuto del periodista
- Intervienen los expertos en TDT
- Los expertos en TDT entregan pistas al Congreso
- Recomiendan comprar acciones de Sogecable
- Llorente & Cuenca, expertos en OPA's
- Llorente & Cuenca, expertos en OPA's
- El Gobierno dice que casi el 25% de la población puede ver la TDT
- Crece la preocupación en los canales por la falta de expertos en TDT

54 CONGRESO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN (SEEN)

Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación

REDACCIÓN PRNOTICIAS

24/05/12 09:40

En la época estival, niños, personas mayores, embarazadas y lactantes, y deportistas deben prestar especial atención a sus niveles de hidratación. Cualquier líquido que contenga agua constituye un suministro de la misma y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de hidratación.



La hidratación ha sido hasta ahora un elemento olvidado dentro de la nutrición, por ello, expertos en este área han destacado su importancia para la vida en el Simposio 'La hidratación como elemento indispensable en la nutrición saludable' celebrado durante el 54 Congreso de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) que se celebra estos días en Oviedo.

Durante décadas, la nutrición ha manteniendo en un segundo plano al agua y los líquidos, componentes esenciales para la vida y una correcta nutrición. Bajo esta premisa, se ha celebrado dentro del 54 Congreso de la SEEN, el Simposio Satélite 'La hidratación como elemento indispensable en la nutrición saludable', en el que han participado diferentes especialistas.

Para conservar la salud y el bienestar debemos mantener un equilibrio hídrico entre el volumen de líquido ingerido y el excretado. Según la Dra. Pilar Riobó, Jefe Asociado del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Jiménez Díaz-Capio, durante la presentación de este simposio "la mayor parte de nuestro organismo es agua, alrededor del 60%. Sin embargo, no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, por lo que debemos realizar un aporte constante de líquidos para mantener los niveles estables".

La European Food Safety Authority (EFSA) ha publicado recientemente las cantidades de referencia sobre la ingesta adecuada de líquidos estableciendo 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres. Sin embargo, para niños de entre 4 y 8 años recomienda una ingesta de 1.600 ml/día, frente a los 1.900 ml/día recomendados para niños y 2.100 ml/día para niñas, de entre 9 y 13 años.

Por otro lado, la EFSA recomienda a las mujeres embarazadas que aumenten su ingesta de líquidos en función al aumento del consumo de energía que realicen, y para las mujeres en periodo de lactancia, que este incremento de líquidos sea de 700 ml/día, en relación a las mujeres no lactantes de la misma edad.

A este respecto, el Prof. Dr. Ángel Gil, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, ha recordado que "estas cantidades deberán ajustarse a las necesidades fisiológicas de cada edad, momento vital, las condiciones ambientales y la actividad física que se realice".

Últimas noticias

- 13:21 Algo se mueve en TVE: Sacaluga pide menos derechos deportivos y el fin del cine de EEUU
- 13:17 Más de un tercio de los españoles mayores de 75 años padecen diabetes tipo 2
- 13:05 Darío Barrio vuela para el patrocinio de DS de Citroën en los 'Madrid Sunday Shopping by S Moda'
- 12:59 Gran Hermano 12+1, la edición con más referencias a la Salud
- 12:31 Trusted Shops mostrará las mejores prácticas para construir una reputación en el sector e-commerce
- 12:26 Ipsos elabora un estudio para medir la notoriedad de las marcas durante la Eurocopa
- 12:17 Planificadores estratégicos debaten sobre la eficacia en la comunicación comercial
- 12:01 Comienza la carrera de comunicación a nivel internacional de Madrid 2020
- 11:33 Mediaset y Canal+ arrancan este domingo con Roland Garros, una competición de audiencias masivas
- 10:56 Bilbao ultima los preparativos para el festival El Sol 2012

+ Leídas + Comentadas + Enviadas

- OJD ABRIL: Marca cae por encima de los dos dígitos: 13% en difusión y 15% en venta
- OJD ABRIL: La difusión de La Gaceta en mínimos, El País se recupera y ABC y El Mundo se desploman
- Telemadrid anuncia un recorte de plantilla que podría afectar a 600 empleados
- La Radio ya no es inmune a la crisis: sus cuentas se desploman durante el primer trimestre
- MásPúblico califica de 'escándalo' la oferta presentada por una empresa relacionada con Jaume Roures
- 20 Minutos anuncia a su plantilla la presentación de un ERE para recortar sus fuertes pérdidas
- El Mundo rebaja los despidos hasta 123 personas: falta definir la cifra en Corporativo y Revistas
- El ERE de El Mundo indemnizará con 35 días y 5.000 euros lineales a los despedidos
- La rotativa donde se imprime El Mundo, anuncia un ERE que afectaría a un tercio de su plantilla
- Intereconomía finalmente anuncia su ERE que afectará a 200 personas, casi un tercio de su plantilla

Verano: especial cuidado de la hidratación

Los expertos reunidos en este Simposio también han alertado de que en la época estival los grupos más vulnerables de sufrir deshidratación como niños, personas mayores, embarazadas y lactantes, y deportistas deben prestar especial atención a sus niveles de hidratación.

Además, han ofrecido una serie de recomendaciones para mantener una correcta hidratación como tomar agua y otras bebidas no alcohólicas en cada comida y entre las mismas; aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas, sopas y caldos; no confiar en la sensación de sed para beber, tener una botella de agua o líquido a mano; y mantener las bebidas a temperatura moderada.

Asimismo, han señalado que cualquier líquido que contenga agua constituye un suministro de la misma y bebidas como zumos, infusiones, bebidas refrescantes, y sopas y caldos son fuentes importantes de hidratación.

Hidratación en el deporte

El deportista libera la mayor parte de la energía de su esfuerzo en forma de calor, y su organismo recurre a la sudoración para evitar que la temperatura corporal aumente y tenga consecuencias negativas. De esta forma se „enfriá? el cuerpo, pero se provoca una importante pérdida de líquidos. Asimismo, en competiciones de larga duración la consecuencia de una hidratación realizada exclusivamente con agua puede producir hiponatremia o descenso de Sodio en sangre, descrita cuando los deportistas ingieren un exceso de líquido sin el aporte suficiente de este electrolito.

En este sentido, la Dra. Nieves Palacios, Jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes de Madrid, ha señalado que “las soluciones líquidas comerciales, conocidas por „bebidas para deportistas?, presentan una composición específica y tienen como principales objetivos, además de hidratar, aportar una cierta cantidad de hidratos de carbono que ayudan a retrasar la sensación de fatiga y reponer los electrolitos perdidos, sobre todo el sodio, que es el que se elimina en mayor cantidad con el sudor”.

En cualquier caso, la Dra. Palacios ha recordado que las bebidas para deportistas están formuladas según las pautas recogidas en el Comité Científico de Alimentación Humana de la Unión Europea, que además de establecer una serie de aspectos que estas bebidas deben reunir, no contempla que tengan graduación alcohólica.

Hidratación y rendimiento cognitivo

Junto a las necesidades fisiológicas en relación al agua y los líquidos, el Prof. Dr. Javier Aranceta, Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), ha destacado que “según la intensidad y duración del trabajo, la falta de hidratación puede llegar a afectar al rendimiento del trabajador”. Asimismo, ha señalado que es muy importante acudir al trabajo bien hidratados y rehidratarse cada hora durante la jornada laboral.

En cuanto a la deshidratación, el Prof. Dr. Aranceta también ha señalado que afecta a la toma de decisiones y la función cognitiva, traduciéndose en un descenso de la productividad y aumento del riesgo laboral. En concreto, ha afirmado que sólo una deficiencia del 1% del peso corporal se relaciona con disminución del rendimiento físico, mientras que una deshidratación del 2% afecta ya al rendimiento intelectual (memoria a corto plazo, atención, fatiga, facultades aritméticas, velocidad psicomotriz, rapidez de decisiones perceptivas...). Según varios estudios de la National Academy of Sciences de EE.UU., cuando la deshidratación excede un 2% del peso corporal, el rendimiento y la capacidad de trabajo disminuyen, y más aún si se trabaja con calor. Es por ello que una correcta hidratación puede prevenir muchos accidentes laborales y situaciones de bajo rendimiento, así como mejorar la sensación de bienestar de los trabajadores.

Por último, el Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Las Palmas y Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), ha asegurado que “para evaluar los niveles de hidratación de la población es importante analizar no sólo el consumo de agua realizado mediante varias fuentes, sino también utilizando diversos marcadores bioquímicos en sangre y orina”. El especialista que ha ahondado durante el Simposio en los diferentes mecanismos utilizados en la actualidad para evaluar el estado de hidratación de la población, ha destacado la necesidad de impulsar la utilización de estas técnicas entre los profesionales sanitarios, con el fin de situar a la hidratación en el eje multidisciplinar de la nutrición en la

historia clínica.

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)