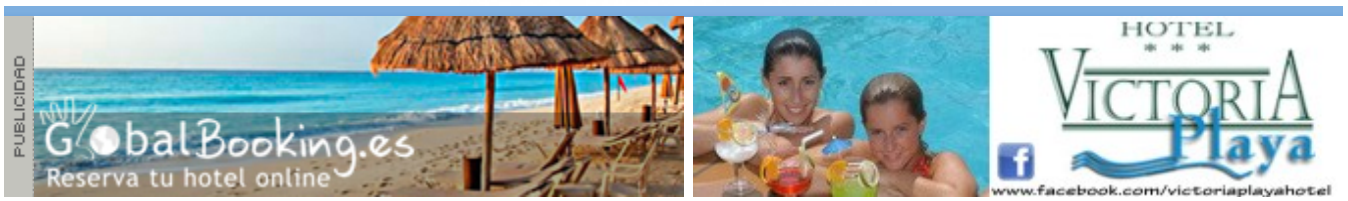
infocostaTropical.com
El Diario Digital de la Costa Tropical



03/07/2013

Expertos recomiendan a la población más vulnerable reforzar su hidratación

Niños, personas mayores, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, deportistas y trabajadores que realicen tareas físicas deben prestar especial atención a sus niveles de hidratación durante estos meses de calor

El Seminario que acoge estos días la ciudad de Granada y que reúne a diversos expertos en nutrición y salud apuesta por la alimentación, la hidratación y el ejercicio físico saludables como bases de la salud y el bienestar. Los especialistas que participarán en el seminario, en el que se profundizará sobre dichas áreas a lo largo de tres días, destacan que se debe hacer especial hincapié en que la población más vulnerable refuerce su hidratación durante los meses de calor,

especialmente los niños, las personas mayores, las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, así como los deportistas o personas que lleven a cabo trabajos y tareas que requieran esfuerzos físicos.

Una correcta alimentación e hidratación son aspectos esenciales en nuestras vidas y junto a un estilo de vida activo,

constituyen una de las fuentes más importantes del bienestar de las personas. Bajo esta premisa, el 'VI Seminario sobre Alimentación Saludable y Nuevos Alimentos' ha quedado inaugurado por parte del Prof. Andreu Palou, coordinador de estas jornadas, Catedrático de la Universidad de las Islas Baleares y anterior vicepresidente del Panel de Nutrición de la European Food Safety Authority –EFSA-. Para el Prof. Palou "el Seminario que hoy comienza abarca numerosos temas candentes de interés social, para la salud e incluso para la economía, y sobre todo, pretende ser un foro de intercambio de información de profesionales de la salud que propicie un mayor bienestar para el consumidor. En particular, se analizará la actual situación de las declaraciones de salud en los alimentos, con 249 declaraciones autorizadas, que son las que se pueden utilizar en etiquetado y publicidad en Europa, en beneficio del consumidor, después de una evaluación científica muy rigurosa los últimos 5 años que ha dejado cerca de 2000 declaraciones que han sido rechazadas y ya no se pueden utilizar".

Durante la Sesión del Seminario 'Actividad física y salud. Las bases y los nexos de unión', la Prof. Marcela González-Gross, Catedrática del Área de Educación Física Deportiva de la Universidad Politécnica de Madrid, y cuya intervención se centró en Actividad física y envejecimiento saludable, resaltó que "si a lo largo de la vida se ha sido activo y se ha practicado deporte, la composición corporal se parece más a la de una persona joven, manteniendo en mejores condiciones la masa muscular y con un menor porcentaje de grasa corporal que las personas mayores sedentarias. A medida que envejecemos, se aprecia sobre todo una pérdida de la fuerza en las piernas y de equilibrio, con mayor riesgo de caídas y fracturas, algo que el ejercicio físico ayuda a evitar".

Para el Prof. Lluis Serra-Majem, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y otro de los participantes en ésta sesión, "pese a las numerosas evidencias científicas sobre los efectos positivos de la actividad física para nuestro organismo, buena parte de la población de nuestro país mantiene unos estilos de vida muy sedentarios". Según el Prof. Serra-Majem "el aumento de los datos de sobrepeso y obesidad infantil en España es paralelo al incremento del sedentarismo de niños y jóvenes, motivado por aspectos como el aumento del ocio pasivo (videojuegos, Internet, tv, etc), la falta de espacios adecuados para la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte, etc".

Hidratación y salud en grupos vulnerables de población

En relación a la hidratación, la Prof. Isabel Polanco, Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Hospital Universitario La Paz de Madrid, y una de las expertas que participan en la Sesión 'Hidratación y Salud' del Seminario, afirma que "alrededor del 60% de nuestro organismo es agua. Sin embargo, no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, por lo que debemos realizar un aporte regular de líquidos para mantener los niveles adecuados y estables".

La European Food Safety Authority (EFSA) publicó en el año 2010 las cantidades de referencia sobre la ingesta adecuada de líquidos estableciendo de forma general 2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres. A este respecto, la Prof. Polanco recuerda que "estas cantidades deberán ajustarse a las necesidades fisiológicas de cada persona, momento vital, las condiciones ambientales y la actividad física que se realice". Así, la EFSA recomienda a las mujeres embarazadas que aumenten su ingesta de líquidos en función al incremento del consumo de energía que realicen, y para las mujeres en periodo de lactancia, que este incremento de líquidos sea de 700 ml/día, con respecto a las mujeres que no dan la lactancia.

Los expertos reunidos en el Seminario 'Alimentación Saludable y Nuevos Alimentos' también han recordado que en ésta época del año los grupos más vulnerables de sufrir deshidratación como niños, personas mayores, embarazadas y en periodo de lactancia 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 como refrescos, tanto con calorías como sin calorías, zumos, batidos, infusiones, no sólo en cada comida sino 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.

La hidratación en el trabajo y sobre todo en zonas de ambientes calurosos es de vital importancia. En este sentido, el Prof. Ángel Gil, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, señala que "la eliminación del sudor durante un esfuerzo físico realizado a temperatura elevada puede superar la cantidad de 2 litros/hora, por lo que es importante ir al trabajo adecuadamente hidratado y rehidratarse cada hora durante la jornada laboral, especialmente en ambientes calurosos. También son importantes los descansos que favorezcan la ingesta de líquidos y el aporte de energía".

Por último la jornada contó con la intervención del Dr. Rafael Urrialde, Jefe de Nutrición y Salud de Coca-Cola Iberia, compañía que colabora en la realización de este encuentro. Para el Dr. Urrialde, "fomentar un estilo de vida activo y saludable basado en una dieta variada, moderada y equilibrada, incluyendo unos niveles adecuados de hidratación y la práctica regular de actividad física resultan fundamentales para promover el bienestar de la población. Para ello en Coca-Cola disponemos de una amplia gama de bebidas con diferentes características nutricionales, siendo la única compañía

que para cada bebida que tiene calorías ofertamos al consumidor como mínimo otra que es baja en o zero calorías, permitiendo elegir para cada ocasión la opción que más convenga a cada consumidor, según sus necesidades individuales".

Por último, los participantes en el Seminario ahondaron en el nuevo marco Europeo de declaraciones de salud o propiedades saludables de los alimentos, cuya normativa armoniza la legislación de los diferentes Estados Miembros de la UE y permite garantizar al consumidor la confianza en los mensajes nutricionales y de salud que incorporan las comunicaciones de los alimentos.

2013 © INFOCOSTATROPICAL.COM Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial del material gráfico, informativo y publicitario contenido en este Periódico Digital