



GACETILLA DE PRENSA Enero 2014

Identifican estrategias fáciles de implementar para que la gente tome más agua

Una encuesta mostró que el 78% de los argentinos sabe que el agua es lo más saludable, pero solo 3 de cada 10 la prefieren en verano

- *Hay una gran brecha entre la percepción de consumo y la realidad: un relevamiento a más de mil argentinos arrojó que el 54% piensa que bebe la cantidad justa de agua al día. Sin embargo, un estudio previo había demostrado que sólo el 21 por ciento de lo que los entrevistados ingerían por día correspondía a agua pura.*
- *Además, 7 de cada 10 se hidratan recién cuando tienen sed, sensación tardía que aparece ante un principio de deshidratación leve que puede disminuir el rendimiento mental y físico.*
- *La población considera que las medidas más fáciles de implementar para mejorar la ingesta de líquidos son tener disponibilidad de agua fría de forma permanente y a mano, servirse primero agua en lugar de otra bebida y servirse mayor cantidad que la que uno está dispuesto a tomar.*
- *En épocas de altas temperaturas, para prevenir los golpes de calor, es fundamental estar adecuadamente hidratado, comer liviano, evitar la exposición prolongada al sol y la actividad física de 11 a 18 hs, y vestir ropa fresca y de colores claros.*

BUENOS AIRES, 16 DE DICIEMBRE DE 2013. En verano, para prevenir los golpes de calor, es necesario aumentar la ingesta de líquidos, pero es importante hacerlo eligiendo las alternativas más saludables. Una correcta hidratación en meses de elevadas temperaturas es muy importante para garantizar un adecuado balance hídrico (entre el líquido que se bebe y el que se pierde por sudor, orina y respiración) y contribuir a favorecer un óptimo rendimiento mental y físico.

Para tener un diagnóstico de qué beben los argentinos en épocas de calor y cómo mejorar los hábitos de hidratación durante esta época del año, se llevó adelante un relevamiento a más de mil individuos, a cargo de TNS Gallup. Los resultados arrojaron que el **78% declaró que el agua es la bebida más saludable, mientras que sólo el 37% la elige para hidratarse**. Como agravante, según los datos de este sondeo, el **54% de los argentinos piensa que dentro de su ingesta diaria de líquidos bebe la suficiente cantidad de agua**, aunque un estudio previo había demostrado que **sólo el 21 por ciento de lo que los entrevistados ingerían por día correspondía a agua pura**¹.

¹ Chamorro MV, Valleta A, Carmuega E. Perfil de ingesta de agua y bebidas no alcohólicas en Argentina. Argentina: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil; 2010.

El Lic. Luciano Spena, miembro de la Comisión Directiva de AADYND y Director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Morón, remarcó que el estudio demostró que los argentinos beben poco agua pura en verano, justamente en la época del año en que la hidratación cobra un papel preponderante. Esto se debe a que tenemos una inclinación por el sabor dulce, y en parte a que existe un prejuicio arraigado sobre el sodio del agua. “Sin embargo, una ingesta de **líquidos sin agregado de azúcares, tales como el agua pura, permitiría contrarrestar el aporte de calorías ‘vacías’** que contribuye al desarrollo de condiciones como el sobrepeso y la obesidad, y el sodio presente en cualquier tipo de agua es irrelevante en el marco de una dieta variada y completa”.

En la búsqueda de **estrategias eficientes para que la población incorpore más agua** a su ingesta diaria de líquidos, en la investigación se profundizó sobre cuáles serían las medidas que resultarían más fáciles de implementar, y se destacaron las siguientes:

- Tener disponibilidad de agua fría de forma permanente.
(El 87% opina que es fácil de implementar)
- Tener una botella con agua siempre al alcance de la mano.
(El 78% opina que es fácil de implementar)
- Ante el deseo de tomar, servirse primero agua en lugar de otra bebida.
(El 75% opina que es fácil de implementar)
- Servirse mayor cantidad de agua que la que uno está dispuesta/o a tomar.
(El 72% opina que es fácil de implementar)
- Elegir aguas que vengan en botellas más grandes.
(El 65% opina que es fácil de implementar)
- Buscar botellas tan grandes que alcancen para toda la familia, tipo bidón.
(El 63% opina que es fácil de implementar)

El fenómeno del balance hídrico

Además, el **72% de los argentinos señaló que se hidrata recién cuando tiene “sensación de sed”**. De hecho, **la mitad de los encuestados cree que lo ideal es hacerlo en ese momento**. Según refirió el Lic. Luciano Spena, la sed “no es un buen indicador, porque es un estímulo tardío que aparece una vez que la persona ya está levemente deshidratada”.

En los últimos años, agregó Spena, múltiples investigaciones han demostrado que “se evidencia una merma en el rendimiento físico y mental ante una leve deshidratación, y que las complicaciones son mayores a medida que ésta avanza, sobre todo durante la realización de ejercicio físico”^{2,3,4,5}.

Por el momento, no existe un consenso unificado sobre la ingesta recomendada de líquidos a nivel mundial, aunque en nuestro país las Guías Alimentarias para la Población Argentina basan sus recomendaciones en un consumo cercano a los 2 litros de agua/día⁶.

² European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459

³ American College of Sports Medicine, Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39: 377-390.

⁴ Sawka MN, Montain SJ, Latzka WA. Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat. Comp Biochem Physiol A Mol Integr Physiol. 2001 Apr;128(4):679-90.

⁵ Ganio, M.S., Armstrong, L.E., Casa, D.J., McDermott, B.P., Lee, E.C., Yamamoto, L.M., Marzano, S., Lopez, R.M., Jimenez, L., Le Belleo, L., Chevillotte, E., and Lieberman, H.R. (2011) Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men. British Journal of Nutrition 106(10), 1535-1543, 2011.

⁶ Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas (AADyND). Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2nd ed.; 2009.

La EFSA, Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, recomienda una ingesta de 2 litros de agua total/día para mujeres y de 2,5 litros agua total/día para hombres, incluyendo el agua proveniente de alimentos y bebidas².

Sin embargo, tal como sugirió la Lic. Beatriz Ravanelli, miembro de la Comisión Directiva de AADYND y Directora de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Belgrano, **en épocas de calor**, “el aumento de la sudoración incrementa este requerimiento debido a la mayor pérdida de agua y sales que deberán reponerse para mantener el balance hídrico en equilibrio entre lo que se bebe y lo que se elimina, por lo que **es necesario ingerir más de dos litros de líquido, preferentemente en forma de agua**”. El grado de actividad, que resulta muy variable de un individuo a otro, es otro determinante de las necesidades de agua, que pueden estar aumentadas.

Además, la Lic. Ravanelli aclaró que el principal problema de salud vinculado a la hidratación consiste en las calorías que se ingieren a través de bebidas e infusiones azucaradas, y no en la cantidad de sodio que pueden aportar las aguas: “Por lo tanto, es importante aclarar que el mito de que ‘para cuidar el corazón hay que tomar agua baja en sodio’ en ocasiones es una barrera de gran influencia para su ingesta.

Sin embargo, tal como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua no contribuye significativamente en la ingesta total diaria de sodio, excepto en aquellos individuos que requieren de estricto control sobre su aporte y que no debe sobrepasar los 400 mg. al día (en contadas situaciones clínicas).

Consecuentemente, la especialista destacó que es importante remarcar que **“la población puede elegir cualquier tipo de agua que tenga a su alcance (de red o embotellada, baja en sodio o de mineralización media) mientras sea segura para su ingesta. También recordó la importancia de “promover el hábito de tomar un vaso de agua al levantarse mientras se prepara el desayuno, y otro antes de acostarse, incorporando ya -de esta manera- casi medio litro de agua pura”.**

Estos lineamientos, concluyó Spina, son herramientas útiles que como profesionales debemos utilizar, orientando a la población hacia una hidratación responsable y saludable: “la correcta información y difusión, sumadas a -tal como se identificó en este estudio- la disponibilidad y ofrecimiento de mayor cantidad de agua, llevarían generar un impacto en el hábito de hidratación de los argentinos”.

Golpe de Calor, los síntomas:

- Sed intensa y sequedad en la boca
- Temperatura corporal >39°
- Sudoración excesiva
- Sensación de calor sofocante
- Piel seca
- Agotamiento o debilidad
- Mareos o desmayo
- Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)
- Estado de confusión
- Desorientación

Detalles del relevamiento

El relevamiento fue descriptivo, prospectivo, observacional y transversal. Consistió en la realización de 1010 entrevistas directas y domiciliarias a mayores de 18 años de ambos sexos nivel nacional durante septiembre de 2013. Se aplicó un muestreo probabilístico, polietápico y estratificado con cuotas de sexo y edad en el hogar, con el propósito de evaluar la calidad de la hidratación en relación con la época estival. Lo realizó la consultora TNS Gallup para AADYND a pedido de Aguas Danone de Argentina.

Golpe de Calor

El Ministerio de Salud de la Nación lo define como el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos o con poca ventilación) al punto que el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento⁷.

Cualquiera puede ser víctima de un golpe de calor. Sin embargo, se debe tener especial cuidado con los bebés y niños menores del año, personas mayores o con enfermedades crónicas (cardíacas, renales o neurológicas), niños obesos o desnutridos, personas con piel muy quemada por el sol, jóvenes que abusan de alcohol y drogas.

Para evitar un golpe de calor en zonas y/o épocas de altas temperaturas, es importante aumentar la ingesta de agua, evitar bebidas con alcohol, cafeína o con azúcar en exceso, bebidas muy frías o muy calientes, comidas pesadas, y no realizar actividad física intensa.

Acerca de AADYND

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) es una institución profesional y científica sin fines de lucro con más de 65 años de trayectoria que fue fundada el 31 de marzo de 1947 y nuclea a profesionales Dietistas, Nutricionistas Dietistas y Licenciados en Nutrición. En el año 1949, se instituyó el 11 de Agosto como el Día del Dietista, fecha que evoca el nacimiento del Profesor P. Escudero. En el año 1994, se promulga la Ley Nº 24.301 del Ejercicio Profesional del Licenciado en Nutrición, culminando así con el reconocimiento legal a nivel nacional.

El propósito de AADYND es contribuir al desarrollo de la ciencia de la nutrición y promover su aplicación desde una visión integral. Con presencia vigente y dinámica, en base a motivaciones trascendentes y solidarias, con liderazgo y excelente capacidad técnico-científica; que comprende el desarrollo de funciones relacionadas con investigación, información y comunicación, asistencia técnica, formación y desarrollo de recursos humanos.

Uno de sus principales objetivos es impulsar iniciativas relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional, identificando y apoyando medidas económicas y sociales que contribuyan a lograr un óptimo estado nutricional en la población. Por esa razón, AADYND tiene un fuerte compromiso con la promoción de la salud, a través de la actualización y capacitación de los profesionales nutricionistas, de la difusión de correcta información nutricional y de la realización de programas de educación alimentaria y nutricional a la comunidad.

Para mayor información, por favor comunicarse con:

⁷ <http://www.msal.gov.ar/index.php/component/content/article/48/212-golpe-de-calor>

Lic. Luciano Spena MN Nº 4394 - MP Nº 874

- Miembro de la Comisión Directiva de AADYND
- Director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Morón

Tel. Cel.: (011) 155 724-5967 /E-mail: lucianospena@yahoo.com.ar

Prof. Lic. Beatriz Ravanelli – MN Nº 1546

- Miembro de la Comisión Directiva de AADYND y Coordinadora de Prensa
- Directora de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Belgrano

Tel. Cel.: (011) 153 789-9418 / E-mail: prensa@aadynd.org.ar / licravanelli@hotmail.com

Contacto de Prensa

JM Oribe Comunicaciones

Pablo Oribe

(011) 4314-3883 Int. 105 / 155 473-3215

poribe@imoribe.com