



**GACETILLA DE PRENSA Febrero 2014**

## **Calorías en las bebidas: los argentinos incorporan un 55% más de lo que creen**

**Ante el calor es necesario beber más líquido, preferentemente agua, la opción más saludable**

- *Un relevamiento a más de 1000 individuos, que presentó la Asociación de Nutricionistas a fin de año sobre cómo se hidratan los argentinos en épocas de calor, arrojó nuevas conclusiones acerca de los hábitos de ingesta de bebidas.*
- *Los adultos en promedio estiman que ingieren el equivalente a 4,5 sobres de azúcar por día a través de las bebidas azucaradas, pero un estudio previo había mostrado que tan solo con las bebidas frías en realidad el consumo equivale a 7 sobres diarios. Si encima se contabilizaran las calorías de las infusiones azucaradas, se estaría ante un consumo total de 14 sobrecitos de azúcar al día. Esta distorsión en la percepción hace que -sin darse cuenta- se incorporen muchas calorías 'ocultas' sin valor nutricional y que no generan saciedad.*
- *El agua es la bebida más noble y al alcance de la población. No aporta calorías ni aditivos. Gran parte de la población elige otras alternativas por la preferencia del sabor dulce o por el mito erróneo de que las aguas tienen elevados niveles de sodio. Lo cierto es que para mejorar los patrones nutricionales de ingesta de bebidas, es necesario aumentar el consumo de agua, que debe ser la bebida de elección para hidratarse.*

BUENOS AIRES, 23 DE ENERO DE 2014. Es importante aumentar la cantidad de líquidos que se ingiere en días de elevadas temperaturas. Sin embargo, es igual de relevante hacerlo eligiendo las alternativas más saludables para hidratarse. Nuevas conclusiones del relevamiento que llevó adelante TNS Gallup sobre qué beben los argentinos en épocas de calor, sugieren que los argentinos tienen distorsionada la percepción sobre cuánta azúcar incorporan a través de las bebidas. Creen que ingieren el equivalente a 4,5 sobrecitos de azúcar, aunque un estudio previo había mostrado que tan solo con bebidas frías incorporan cerca de 7 sobrecitos de azúcar diarios a través de las bebidas, que representan 1100 calorías adicionales a la semana<sup>1</sup>.

Las calorías que se incorporan a través de la hidratación no tienen valor nutricional, no generan saciedad y -por si esto fuera poco- muchas personas no son conscientes de cuántas están ingiriendo mientras se hidratan. "Esto es un verdadero problema en el marco de un país con 54% de su población con sobrepeso y obesidad<sup>2</sup>. Es necesario mejorar los patrones de ingesta de líquidos e inclinarse por las alternativas más saludables, fundamentalmente el agua, que no aporta calorías ni aditivos", afirmó el Lic. Luciano Spina, miembro de la Comisión Directiva de AADYND y Director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Morón.

La población subestima las calorías provenientes de bebidas y además, de acuerdo con este relevamiento reciente, el 54% piensa que toma suficiente agua. Esto se debe a que tenemos

## El calculador de hidratación

Múltiples investigaciones han demostrado que una leve deshidratación ya impacta sobre el rendimiento físico y mental, y que las complicaciones son mayores a medida que ésta avanza, sobre todo durante la realización de ejercicio físico<sup>3,4,5,6</sup>.

Por lo que conocer si uno está adecuadamente hidratado es relevante para sentirse bien y estar saludable.

A través del Calculador de Hidratación, se puede evaluar sencillamente y en forma totalmente gratuita, si se está bebiendo suficiente líquido y cuántas calorías se incorpora a través de bebidas, así como recibir recomendaciones de ingesta de agua, basadas en la información que se proporciona.

Acceda al calculador de hidratación [AQUÍ](#).

una inclinación por el sabor dulce, y en parte a que existe un prejuicio arraigado sobre el sodio del agua. “Sin embargo, **el aporte de calorías ‘vacías’ es el verdadero problema asociado a la hidratación. El sodio presente en cualquier tipo de agua es irrelevante de acuerdo con la OMS**”, explicó el Lic. Spena.

La Lic. Beatriz Ravanelli, miembro de la Comisión Directiva de AADYND y Directora de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Belgrano, sostuvo que “es fundamental prestar atención a la calidad nutricional de las bebidas, considerando que en esta época de elevadas temperaturas el cuerpo transpira más y aumenta significativamente la necesidad de ingesta de líquido, para mantener un balance hídrico adecuado”.

Frente a estos días de elevadas temperaturas, tal como sugirió la Lic. Romina Sayar, Vicepresidente de AADYND, “una de las principales medidas para prevenir el golpe de calor consiste en beber abundante cantidad de líquido, preferentemente agua. Si durante el año la recomendación oscila alrededor de los dos litros diarios, hoy es conveniente beber más que esa recomendación”.

### **Balance hídrico para un adecuado funcionamiento del organismo**

El cuerpo pierde más de tres litros de agua por día<sup>7</sup> a través de la orina (1500 ml), la materia fecal (200 ml), la piel (transpiración -500 ml- y evaporación -500 ml-) y la respiración (400 ml). Elabora 300 ml de agua metabólica por la respiración celular, y recibe 800 ml a través de los alimentos. Todo el resto (2000 ml) debe incorporarse a través de la ingesta de líquidos.

En épocas de altas temperaturas, las pérdidas son mayores porque aumenta la sudoración, por lo que se debe aumentar la ingesta de agua para mantener el balance hídrico -entre lo que se incorpora y lo que se pierde- y asegurar el funcionamiento correcto del cuerpo.

Alrededor del 60% del peso del cuerpo humano de un adulto está formado por agua; y pequeñas modificaciones de ésta en los compartimentos corporales determinar grandes cambios en los comportamientos fisiológicos.

Cada día pueden presentarse signos de deshidratación, pero no los identificamos como tales. A medida que se aumenta el porcentaje de deshidratación, se incrementa también la gravedad del cuadro<sup>8</sup>:

- 1%: pueden aparecer síntomas como **dolor de cabeza, sueño, distracción, falta de energía y deterioro de la termorregulación.**
- 2%: puede **sentirse sed**, disconfort y disminución del apetito.
- 3%: sensación de “boca seca”.
- Entre 4 y 9%: aumento del esfuerzo para el trabajo físico, náuseas, dificultad en la concentración, mareos, debilidad creciente.
- 10% en adelante: pueden aparecer alteraciones graves (espasmos musculares, delirio, insomnio)
- 20% en adelante, posibilidad de muerte.

Sin llegar a los límites más graves, remarcó el Lic. Spina, “se nota ya que hay ciertos síntomas que pueden aparecer inclusive antes de la sed o sensación de ‘boca seca’, lo que refuerza la recomendación de no esperar a tener sed para hidratarse, mucho menos en épocas de elevadas temperaturas, y menos aún en poblaciones como los niños y los adultos mayores, adonde el riesgo de deshidratación es más elevado”.

### **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.

### **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 N° 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.

## Referencias:

<sup>1</sup> [www.cesni.org.ar: http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/PatronDeConsumoDeBebidasSLAN.pdf](http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/PatronDeConsumoDeBebidasSLAN.pdf).

<sup>2</sup> II Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), Ministerio de Salud de la Nación, 2009

<sup>3</sup> 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

<sup>4</sup> American Collage 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.

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> 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 Bellego, 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.

<sup>7</sup> Shirreffs SM. Markers of hydration status. J Sports Med Phys Fitness. 2000 Mar;40(1):80-4.

<sup>8</sup> Mahan, Arlin. Krause Nutrición y dietética. 10ª Edición. Editorial Interamericana Mc Graw Hill.

## Para mayor información, por favor comunicarse con:

### 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](mailto: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](mailto:prensa@aadynd.org.ar) / [licravanelli@hotmail.com](mailto:licravanelli@hotmail.com)

### Lic. Romina Sayar - MN Nº 2.838

- Lic. en Nutrición
- Vicepresidente de AADYND

Tel. Cel.: (011) 153 368-5708 / E-mail: [romsayar@gmail.com](mailto:romsayar@gmail.com)

## Contacto de Prensa

JM Oribe Comunicaciones

Pablo Oribe

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

[poribe@jmoribe.com](mailto:poribe@jmoribe.com)