

GACETILLA DE PRENSA

ENERO 2016

BEBER POCO AGUA PROVOCA MAL HUMOR

Atención frente a estos días de elevadas temperaturas

- *La ingesta de agua es indispensable para la vida y el funcionamiento de múltiples sistemas del organismo. Ya se habían demostrado sus beneficios adicionales en la tersura de la piel y el control del peso corporal. Pero actualmente existe un creciente aumento de las investigaciones que explican cómo tomar menos agua de la necesaria afecta en el estado de ánimo¹.*
- *La deshidratación leve, ocasionada por una sudoración no compensada ingiriendo suficiente líquido, puede dispararse ante olas de calor o la realización de actividad física. Se recomienda beber al menos 8 vasos de agua pura al día, pero los requerimientos aumentan en aquellas jornadas con elevadas temperaturas.*

BUENOS AIRES, 11 de diciembre de 2015 – El último mes del año encuentra a muchos agotados, anhelando el inicio del verano y, eventualmente, del descanso de las vacaciones. Sin embargo, síntomas como desconcentración, desgano o mal humor podrían no tener que ver con el cansancio de fin de año, sino con la baja ingesta de agua en días de elevadas temperaturas. Desde la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND) recuerdan que las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan beber 8 vasos de agua por día, y que el calor y la realización de actividad física incrementan ese requerimiento.

La ciencia ya había demostrado que quien bebe menos agua de la que necesita puede ver alteradas sus facultades cognitivas como memoria a corto plazo, concentración, capacidad de atención y estado de alerta. Ahora, un nuevo estudio², liderado por la investigadora Nathalie Pross y publicado en la revista especializada PLOS One, fue más allá y comprobó que la deshidratación leve repercute específicamente en el estado de ánimo: beber más

¹ Benton D (2011) Dehydration influences mood and cognition: a plausible hypothesis? *Nutrients* 3: 555–573.

² Pross and cols. Effects of Changes in Water Intake on Mood of High and Low Drinkers. *PLOS ONE*. April 2014 | Volume 9 | Issue 4 | e94754

agua mejora el humor, reduce la tensión, aumenta la calma y las 'sensaciones positivas' de felicidad.

Tal como explicó la Lic. Silvia Jereb, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND) y Coordinadora allí del Grupo de Estudio de Neurointensivismo, "siempre se ha hecho hincapié en el rol del agua a nivel celular, renal o digestivo, su participación para regular la temperatura corporal y eliminar toxinas, pero la gente en líneas generales ignora los beneficios que el agua aporta sobre las funciones cognitivas como concentración, memoria o estado de ánimo".

La comunidad científica reconoce que niveles de deshidratación del orden del 2% de la masa muscular, aun en un período de tiempo relativamente corto, impactan sobre los niveles cognitivos³.

"Hoy sabemos que tensión, dificultad para la concentración, fatiga y el mal humor pueden ser síntomas de deshidratación, pero son sencillamente prevenibles o reversibles bebiendo más agua", agregó Mirta Antonini, Licenciada en Nutrición e integrante de la Comisión Directiva de AADYND.

Sobre los requerimientos de ingesta, la Lic. Jereb refirió que "las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan 8 vasos de agua diarios. Sin embargo, es importante considerar que en estos días de elevadas temperaturas la pérdida de líquido a través de la sudoración es mayor a la del resto del año y la realización de actividad física también acelera el principio de deshidratación. Por lo tanto, es recomendable incrementar la ingesta de líquido en estas situaciones para compensar las pérdidas adicionales".

Tal como enumeró la Lic. Antonini, los tres grupos con mayor riesgo de deshidratación son "los bebés, ante cuadros de vómitos y diarreas; los niños, que tienen menor percepción de la sed cuando están activos; y los adultos mayores, que presentan alteraciones en el mecanismo de la sed y, en ocasiones, dificultad en la deglución. Un cuarto grupo que requiere mayor aporte de agua son las embarazadas y madres en periodo de lactancia".

El sabor juega un rol a la hora de la ingesta de bebidas, porque se asocia con la elección de una experiencia placentera. Para aquellos momentos en que se elige una bebida con sabor, es oportuno priorizar las opciones con menor aporte calórico.

Agua y Mal Humor

³ EFSA 2011; IOM 2004

Un estudio previo⁴ ya había demostrado que en los adultos el consumo de agua tenía un efecto positivo inmediato en el estado de ánimo. Otro análisis⁵ arrojó que la ingesta de hasta 500 ml de agua tenía efectos beneficiosos sobre las escalas de la felicidad, en comparación con un grupo control.

Pero la investigación más reciente, liderada por Nathalie Pross, evaluó el efecto en el estado de ánimo y las sensaciones fisiológicas como resultado de un cambio en el consumo de agua en dos grupos de individuos con diferentes hábitos de hidratación (de baja y de elevada ingesta de agua).

Se observó que aquéllos que incorporaban menos cantidad de agua, al incrementar su consumo, experimentaron efectos positivos significativos en las valoraciones de estado de ánimo y sensaciones como fatiga o letargo. De hecho, refirieron tener menos fatiga, confusión, somnolencia y menos sed. En cambio, en quienes consumían mayor cantidad de agua y redujeron su ingesta habitual, los resultados mostraron efectos negativos sobre las escalas de estado de ánimo: indicaron que esta restricción había impactado negativamente en su humor, ya que estaban más sedientos, impacientes, menos contentos y, en general, reportaron menos sentimientos positivos.

Para la Lic. Jereb, “los resultados de la investigación sugieren que un aumento o disminución en la ingesta de agua habitual tienen, respectivamente, una mejora o un empeoramiento en el estado de ánimo y sensaciones, dependiendo de los hábitos de consumo habituales de cada individuo”.

“Siendo éste un estudio en personas jóvenes y sanas, en el que se controlaron numerosas variables, podemos concluir que la variabilidad en el consumo de agua tiene efectos en el estado de ánimo de acuerdo a los patrones de consumo habituales”, subrayó Atonini.

Detalles del estudio

Al primer grupo, individuos que beben habitualmente 2 litros de líquidos por día, se les indicó disminuir su ingesta y al segundo grupo, individuos que beben habitualmente 1,2 litros por día, que aumentaran su consumo diario de agua.

Se planteó la hipótesis de que aquéllos que ingerían alrededor de 2L/d, al disminuir su consumo, tendrían un impacto negativo en el sueño/vigilia con relación a los estados de ánimo. Para los consumidores habituales de poca cantidad de agua, el aumento de la ingesta afectaría positivamente el estado de alerta y la felicidad, como se había demostrado previamente en adultos y niños de corta edad.

A los potenciales participantes se les solicitó llevar un registro de ingesta de líquidos durante 3 días y se les indicó no realizar un ejercicio físico fuerte mientras durara el estudio. Dentro de los criterios de exclusión se encontraban el tabaquismo, la ingesta

⁴ Rogers PJ, et. Al. (2001) A drink of water can improve or impair mental performance depending on small differences in thirst. *Appetite* 36:57–58.

⁵ Edmonds CJ, Jeffes B (2009) Does having a drink help you think? 6-7-Year-old children show improvements in cognitive performance from baseline to test after having a drink of water. *Appetite* 53: 469–472.

desmedida de cafeína o alcohol y el consumo habitual o excesivo de medicamentos. La duración del estudio fue de 6 días para ambos grupos. Todas las comidas y períodos de sueño y vigilia se estandarizaron. Sólo se les permitieron actividades sedentarias como leer, jugar a las cartas o ver televisión, para reducir al mínimo la pérdida de agua por sudoración.

Durante los primeros dos días, a cada grupo se le ofreció la cantidad de agua que cada uno consumía habitualmente, es decir, a los que tomaban más agua, 2,5L y a los que tomaban menos agua, 1 L. Durante el periodo de intervención (días 3, 4 y 5), al grupo que habitualmente consume más líquido se le redujo su consumo a 1L por día, mientras que a los que consumían habitualmente menos agua se les aumentó su consumo a 2,5L por día. Las variables del estado de ánimo y las medidas fisiológicas de hidratación eran evaluadas en distintos momentos del día.

Recomendaciones para beber más agua

- Siempre tener agua al alcance de la mano
- Nunca esperar a tener sed, hidratarse a lo largo del día
- Prestar atención cuando se requiera una ingesta mayor de agua
- Empezar y terminar el día con un vaso de agua
- Observar el color de la orina

PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONSULTAR CON:

Lic. Silvia Jereb – MN Nº 1676

- *Lic. en Nutrición, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND)*
- *Coordinadora del Grupo de Estudio de Neurointensivismo en AADYND*

[Tel. Cel.: \(011\) \(011\) 155 664-3840](tel:0111556643840) / [E-mail: silvia_jereb@yahoo.com.ar](mailto:silvia_jereb@yahoo.com.ar)

Lic. Mirta Antonini – MN Nº 5221

- *Lic. en Nutrición, integrante de la Comisión Directiva de AADYND*

[Tel. Cel.: \(011\) 155 562-6578](tel:0111555626578) / [E-mail: m_v_antonini@hotmail.com](mailto:m_v_antonini@hotmail.com)

Contacto de Prensa

JM Oribe Comunicaciones

[Pablo Oribeporibe@jmoribe.com](mailto:Pablo.Oribeporibe@jmoribe.com) / (011) 4314-3883 Int. 105 / 155 473-3215