



Información de Prensa
- Agradeceremos su difusión -

Un trabajo conjunto de importantes referentes en salud del país

Despejan dudas en torno a mitos que atentan contra la adecuada ingesta de agua

- Una encuesta a más de mil personas, representativa de la población argentina, mostró que en nuestro país existen falsas creencias en torno a la hidratación que influyen negativamente en la ingesta de agua: desde pensar que "para cuidar el corazón hay que tomar agua baja en sodio", hasta evitar beber durante las comidas para "cuidar la digestión".
- Tras analizar en forma exhaustiva toda la evidencia disponible, especialistas ofrecen respuestas concretas desde la ciencia para desterrar todas las creencias erróneas en torno a la hidratación, y enfatizan la necesidad de aumentar la ingesta de agua.

BUENOS AIRES, 12 DE SEPTIEMBRE DE 2013.- Importantes referentes de la salud de nuestro país elaboraron un documento científico para **desterrar mitos infundados en torno a la hidratación**. Autoridades del **CESNI** (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil), la Sociedad Argentina de Nutrición (**SAN**) y la Asociación Argentina de Nutricionistas (**AADYND**), elaboraron un detallado análisis que responde a cada uno de los mitos detectados, sobre la base de evidencia científica, como una herramienta para **promover una hidratación saludable**. Este informe acaba de ser publicado como *paper* científico en la última edición de la revista *Insuficiencia Cardíaca*¹. También se puede acceder al documento vía digital en www.mitosdelagua.com.ar.

Durante marzo 2013, se solicitó a TNS Argentina la realización de 1014 entrevistas a mayores de 18 años con una cobertura nacional, habiendo identificado las principales creencias a través de estudios previos^{2,3}. Se halló que entre los principales mitos, se incluían: "Para cuidar el corazón, hay que tomar agua baja en sodio"; "Para cuidar que los chicos no engorden, hay que fijarse más en la comida que en la bebida"; "Cualquier bebida hidrata por igual, no es necesario tomar agua"; "Hay que tomar agua sólo cuando se tiene sed"; y "Tomar agua durante las comidas dificulta la digestión".

Con respecto al **sodio en el agua**, el Dr. Ricardo Iglesias, médico cardiólogo, ex-presidente de la Sociedad Argentina de Cardiología y de la Fundación Cardiológica

¹Adaptado de: Iglesias R., Carmuega E., Spena L., Casávola C. Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua. Rev Insuficiencia Cardíaca, 2013, vol 8, Nº 2.

²Facts and myths about water. Exploratory research into opinions of Polish Internet users about water intake. 2012

³Added Value. Perfil de ingesta de aguas y bebidas analcohólicas en Argentina. 2012



Argentina, explicó que “es frecuente en la población e inclusive en el profesional de la salud, la restricción en el consumo de aguas que el común de la gente piensa que son ‘altas en sodio’ para dietas bajas en este mineral. Realmente esta creencia no se enmarca en ninguna evidencia científica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que **el agua no contribuye significativamente en la ingesta total diaria de sodio**, excepto en aquellas personas que requieran dietas muy restringidas para este mineral (<400 mg)⁴”. “Se indica en muy contadas situaciones clínicas, generalmente en pacientes internados, como en el caso de insuficiencia cardíaca descompensada, crisis hipertensivas, o problemas renales o hepáticos que requieren hospitalización. Además, la OMS asevera que no hay conclusiones firmes sobre la posible asociación entre el sodio en el agua y la hipertensión arterial. En consideración a ello es que no proponen guías para regular este tema⁵”.

“Para tener un impacto en una reducción significativa de sodio en la dieta es preciso concentrarse en la sal agregada a las comidas y en productos tales como pan de panadería, fiambres y chacinados, carnes frescas y quesos. Definitivamente, no en el sodio contenido en las aguas”, referenció el cardiólogo.

En cuanto a la **obesidad en niños**, el Dr. Esteban Carmuega, director del CESNI, aseveró que “el verdadero riesgo de las bebidas tiene que ver con su contenido calórico y su impacto en el sobrepeso y la obesidad, no otro. Es equivocado pensar que las calorías de los líquidos pueden engordar menos que las que provienen de los alimentos sólidos. Por el contrario, la evidencia nos muestra que sucede lo inverso”. Esto es así porque se ha demostrado que las calorías ingeridas en bebidas producirían menores señales de saciedad^{6,7}. En efecto, “varios estudios científicos demuestran que **el riesgo de obesidad se incrementa acorde aumenta la ingesta de bebidas calóricas**^{8,9}”. Los niños en nuestro país ingieren el equivalente a 8 sobrecitos de azúcar por día a través de bebidas e infusiones azucaradas.

Acerca de **si es preciso tomar agua o si se puede elegir cualquier otro líquido**, el Lic. Luciano Spena, miembro de la comisión directiva de AADYND, indicó que “en términos de calidad, **cualquier bebida no hidrata por igual**. La cantidad y la calidad de los líquidos ingeridos generan un impacto en el estado nutricional”. En el caso de Argentina “un estudio¹⁰ demostró que el 50% de los líquidos ingeridos correspondía a bebidas e infusiones azucaradas, mientras que los hidratos de carbono simples ingeridos a través de líquidos representaron el 9-15% del valor

⁴Nutrients in Drinking Water. World Health Organization 2005

⁵ Guidelines for drinking-water quality - 4th ed. Publications of the World Health Organization are available on the WHO web site (<http://www.who.int>) 2011

⁶ DellaValle DM, Roe LS, Rolls BJ: Does the consumption of caloric and non-caloric beverages with a meal affect energy intake? *Appetite*. 2005 Apr;44(2):187-93.

⁷ Stookey JD, Constant F, Gardner CD, Popkin BM.

Replacing sweetened caloric beverages with drinking water is associated with lower energy intake. *Obesity* 2007 Dec;15(12): 3013-22.

⁸ Malik VS, Schulze MB, Hu FB Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2006 Aug;84(2):274-88

⁹ Bray GA, Popkin BM. Calorie-sweetened beverages and fructose: what have we learned 10 years later. *Pediatr Obes*. 2013 Apr 29.

¹⁰ Chamorro MV, Valletta A, Carmuega E. Perfil de ingesta de agua y bebidas no alcohólicas en Argentina. 2010.



calórico diario, superando en la mayoría de los casos la recomendación de la OMS¹¹.

Por último, el Dr. César Casávola, presidente de la SAN, declaró que “**beber agua durante las comidas no dificulta los procesos digestivos**”, ya que su evacuación gástrica es rápida y tampoco posee ninguna interacción que dificulte la absorción de un macro o micronutriente. Por el contrario, incluir agua en la mesa durante las comidas aparece como una estrategia promisoriosa para mejorar los hábitos de ingesta de líquidos y promover un estilo de vida más saludable. Y en cuanto a **tomar agua sólo cuando se tiene sed**, remarcó que “la sed aparece cuando las pérdidas de líquidos corresponden a una disminución del 3% del peso corporal o más¹²; por tal motivo, **se recomienda no esperar a tener sed o sensación de boca seca para tomar agua**, porque es un llamado de atención tardío del cuerpo”.

Los Mitos sobre hidratación que más influyen en la población



¹¹ WHO technical report series. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003.

¹²European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459

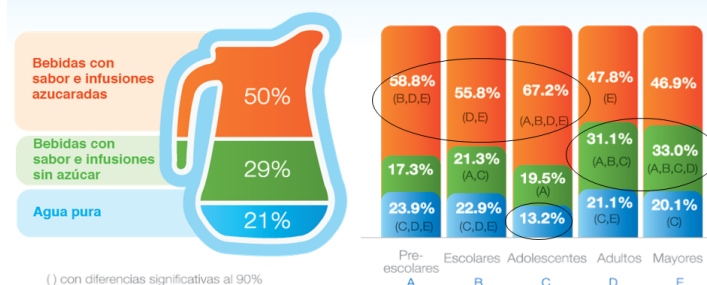
Hipertensión y sodio en el agua

La enfermedad cardiovascular en Argentina es la primera causa de muerte, con una tasa bruta de mortalidad de 250 personas cada 100.000 habitantes¹³. Y la **hipertensión arterial es uno de los factores de riesgo más prevalentes**: se presenta en un tercio de la población argentina mayor de 18 años. La presión arterial elevada explica el 62% de la enfermedad cerebrovascular y el 49% de la enfermedad coronaria¹⁴.

El Dr. Iglesias informó que “existe una estrecha relación entre la ingesta de sal en la dieta y la presión arterial. Con un alto consumo de sal, se detecta un claro incremento de la presión arterial con las consiguientes complicaciones que esto acarrea”.

No obstante, “es frecuente en la población e inclusive en el profesional de la salud la restricción en el consumo de aguas de mineralización media como medida de prevención”, refirió el cardiólogo. **“Esta sería una estrategia errada considerando que la fuente más importante de ingesta de sodio son los alimentos procesados.** De hecho, en los Estados Unidos, más del 75% del sodio en la dieta proviene de alimentos envasados y comida en restaurantes¹⁵”.

Proporción diaria por edad de agua y bebidas



Más aún, “las aguas minerales envasadas con un contenido de sodio menor de 20 mg/l se denominan ‘aguas bajas en sodio’, y son dirigidas específicamente a la población de sujetos con hipertensión arterial; sin embargo, según la OMS, no hay conclusiones firmes sobre la posible asociación entre el sodio presente en el agua que se bebe y la hipertensión”, reveló el especialista.

Calorías ocultas en bebidas azucaradas

Por otro lado, remarcó el Dr. Carmuega, “en una investigación que realizamos en CESNI¹⁶ (estudio HidratAR) sobre una muestra representativa de la población urbana de nuestro país, demostramos que los niños y adolescentes tienen un consumo de bebidas e infusiones con azúcar relativo a su ingesta proporcionalmente mayor que los adultos (entre 55% y 68% vs. 47% adultos)”, lo que reforzaría la

¹³ Iglesias R, La salud es una decisión política. *Rev Arg Cardiol*; 77 N2: 141-42. 2009.

¹⁴ Encuesta nacional de factores de riesgo 2009: Evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina. Estudio de corte transversal. *Rev Argent Salud Pública*, 2011; 2(6):34-41.

¹⁵ Howard G. et al. Healthy villages: A guide for communities and community health workers. Geneva, World Health Organization (<http://www.who.int/water/sanitation/health/hygiene/settings/hvintro.pdf>). (2002)

¹⁶ www.cesni.org.ar consultado 7 de mayo de 2013-05-07



necesidad de enfatizar hábitos de hidratación sanos. La ingesta calórica a través de las bebidas es el verdadero problema de salud en lo que respecta a hidratación; a estos patrones de consumo debemos prestar atención y trabajar para modificar.

“Como profesionales debemos recordar a los padres la importancia de controlar tanto lo que los chicos comen como lo que beben”, concluyó el especialista.