

Hidratación

El agua es inodora, incolora e insípida. Se considera un nutriente y como tal se encuentra en la composición de casi todos los alimentos. Cuantitativamente es el componente más importante de todos los seres vivos y ocupa el segundo lugar después del aire, como elemento esencial para la vida.



Aproximadamente el 60% del peso de un adulto es agua. Los distintos tejidos contienen cantidades diferentes de agua, la sangre contiene un 83% de agua, el músculo entre un 70 y un 75%, el esqueleto de un 43 a un 60% y el tejido adiposo un 15%. De esta forma, el contenido de agua corporal será inversamente proporcional a la cantidad de grasa que contenga el organismo. Así, las mujeres, al tener una proporción de grasa relativamente más alta, tendrán un porcentaje de agua corporal menor que los hombres.

El agua, debido a sus múltiples **propiedades**, desempeña numerosas funciones corporales esenciales para la vida, entre las cuales destacan la de *solvente* (hace posible todas las reacciones químicas celulares), *transporte* (de nutrientes, sustancias de desecho, células, hormonas, proteínas, enzimas y metabolitos), *estructural* (cualquier célula mantiene su estructura gracias al agua intracelular), *regulación de la temperatura corporal* (mediante la sudoración) y *lubrificante* (en el líquido sinovial de las articulaciones y en las mucosas).



En el cuerpo humano no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico, por lo que es necesario realizar un aporte constante de líquidos por medio de la dieta. El balance hídrico de nuestro organismo debe ser equilibrado: la cantidad de líquido aportada tiene que ser la misma que la perdida o eliminada. Nuestro organismo posee una serie de mecanismos que le permiten mantener constante su contenido de agua, por ejemplo: la deshidratación se corrige mediante una mayor ingesta de líquidos a través de los alimentos y las bebidas y es regulada por la sed, que es una sensación de sequedad en la boca y en la hipofaringe acompañada del deseo de beber. Dicho mecanismo se activa cuando el proceso de deshidratación ya ha comenzado, por ello, se



recomienda que se beba periódicamente aunque no se tenga sed, para

evitar las consecuencias perjudiciales de la reducción del agua corporal y el desequilibrio de electrolitos.

Además del agua, existen **otras formas de hidratación** como el consumo de otros líquidos: zumos, caldos, café, infusiones y refrescos. Nuestra rica gastronomía dispone de variados productos que contribuyen a conseguir una correcta hidratación y aportan gran cantidad de nutrientes, como el gazpacho y la horchata. Los alimentos sólidos también contienen agua, algunos en cantidades considerables (fruta, ver-





duros, hortalizas). Por último, se producen pequeñas cantidades de agua a causa del metabolismo de las proteínas, los lípidos y los hidratos de carbono.

No hay establecidas ingestas recomendadas de agua, sus necesidades están determinadas por los factores que las modifican, que ocasionan cambios importantes en el contenido y la distribución de esta, como la edad, el sexo, el estado fisiológico, la composición de la dieta, las enfermedades, las condiciones climáticas, la actividad física y el estado de nutricional.

Como recomendación general, los **requerimientos** de líquidos deben ser de 2 a 2,5 litros/día, lo que equivale al menos a ochos vasos de agua al día. Su ingesta está relacionada con la ingesta de energía, aconsejándose entre 1 y 1,5 ml/Kcal/día; estas necesidades aumentan cuanto mayor es la actividad, la sudoración o la carga de solutos de la dieta.

La deshidratación producida por la pérdida de una cantidad de agua superior a un 10 por ciento del agua total del cuerpo, puede producir síntomas graves si no es compensada: mal funcionamiento físico y mental, hipotensión, aumento de la temperatura corporal, estado de confusión mental, dolor de cabeza e irritabilidad, pérdida de rendimiento, aumento del riesgo de infecciones urinarias y litiasis renal (en personas propensas) y en último caso la muerte.



Los niños, las personas de edad avanzadas y las mujeres embarazadas son colectivos especialmente vulnerables a la deshidratación, por ello se debe prestar atención a su ingesta de líquidos. Otras situaciones en las que las necesidades de líquidos pueden estar aumentadas son: lactancia, ejercicio físico intenso, situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales.