

L'aigua i la salut.

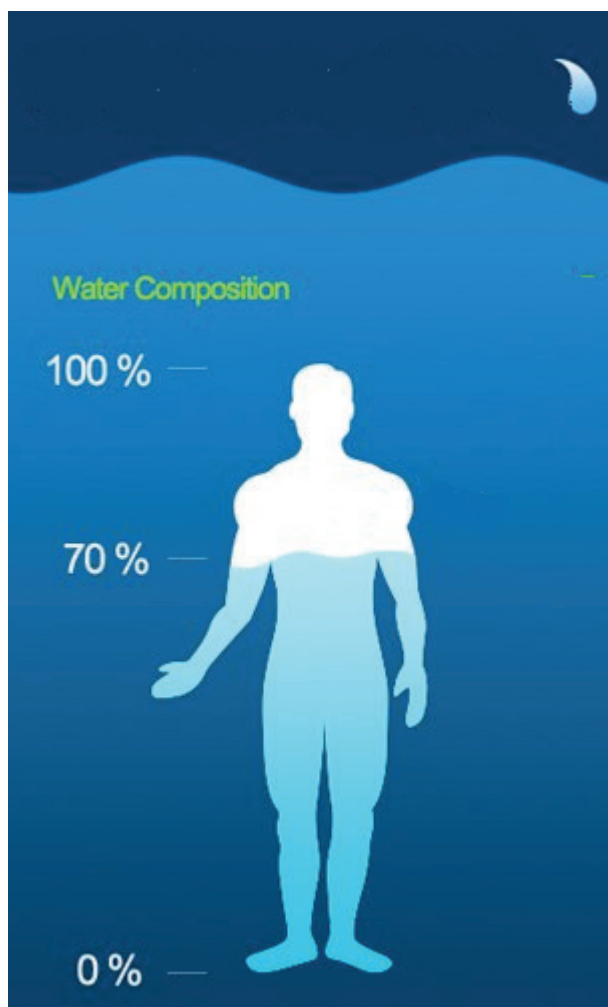
Beure molt és millor?

Diego Fuentes

Metge Cardíolog - Hospital de Dénia - Marina Salut



Està molt estesa la idea que beure molt és saludable. Aquesta premissa sembla que apareix en el segle XIX com a part de les idees que va difondre V. Priessnitz, fundador d'una medicina alternativa natural, la base de la qual és la hidroteràpia. i que impulsà la creació de sanatoris d'aigua. En essència, l'argument era que un major volum d'aigua ingerida deu originar un major volum d'orina i, per tant, una major neteja de toxines, a més d'aconseguir-se una pell més llisa i un aspecte més jove. Al llarg del s. XX, els estudis de fisiologia humana han aprofundit en el coneixement del metabolisme de l'aigua i la seua complexa regulació. Sabem que no és tan certa la idea que «beure molta aigua per tindre bona salut», i que no hem de confondre-la amb la d'estar ben hidratat. No obstant això, aquesta conclusió no ha tingut prou ressò, tal vegada siga pels interessos comercials al voltant de l'aigua embotellada.



L'aigua és un component essencial de la vida, representa el 60% del nostre cos i és indispensable per al seu manteniment perquè les reaccions bioquímiques tenen lloc en un medi aquós. A més, l'aigua és el vehicle de transport, tant de subministrament (nutrients, vitamines, minerals...), com de neteja dels residus i toxines. És clar que el cos humà necessita aigua, però, com més, millor?

La quantitat necessària oscil·la entre 1,5 i 2,5 l/dia, per a una vida moderada, quantitat que s'ha d'obtenir pel balanç entre ingressos i pèrdues. Entre els ingressos d'aigua, cal comptar no sols l'aigua líquida, sinó també la resta de líquids (sopes, infusions, refrescos, etc.), i també alguns aliments (fruites, verdures, etc.). Les pèrdues d'aigua ocorren per la suor, la transpiració invisible, la respiració i l'orina. L'estil de vida i les condicions de l'entorn fan que el balanç siga diferent segons quines persones. Per exemple, practicar exercici físic intens o treballar en ambients calorosos, exigeix augmentar la quantitat d'aigua a ingerir. Per això és important saber quan, com i quant beure.

Quanta aigua necessitem i quan s'ha de beure? Els adults sans amb vida normal no necessiten una comptabilitat de l'aigua a beure perquè la naturalesa ens ha dotat d'un dispositiu d'alarma, la set, que ens avisa de quan l'organisme en necessita. En llocs de treball amb ambients calorosos, com ara, forns, cuines, faenes al sol o pràctiques esportives, especialment a l'estiu, necessitem aportaments extrems per a evitar la deshidratació. Els nadons són un cas especial, i això perquè, malgrat necessitar-ne en una major proporció que els adults, no és recomanable la ingesta d'aigua líquida, si no va acompanyada de nutrients, particularment en forma de llet, ja que si s'omplien d'aigua, mengen menys i poden desnodrir-se.

Fer cas a la sensació de set és millor que seguir el missatge de beure'n massa. Beure sense set és un acte contrari a la naturalesa. La seua recomanació, de manera general, hauria de recolzar-se en proves, proves que no existeixen. En la pràctica esportiva intensa, es recomana ingerir 250 ml d'aigua (1 bon got) abans d'iniciar-la, i un altre got cada 30 minuts mentre dure l'activitat, i, després de l'exercici, entre 250 ml i 1 l durant unes poques hores, segons la set, mai no de colp. També es recomana que l'aigua a beure siga fresca (entre 15 °C i 2 °C), de manera que ajude a refrescar el cos des de l'interior, encara que no freda, perquè podria pegar malament, a causa del contrast bruscat de temperatures, i ocasionar així un reflex nerviós sincopal. Poden presentar-se alguns problemes en beure molt en una cursa atlètica, com per exemple, la necessitat d'orinar a mitjan carrera o provocar flats dolorosos. El



Consum adequat d'aigua total (aliments sòlids i begudes)			
Nadons	0-6 mesos	680 ml/d (per la llet)	
Xiquets	6-12 mesos	800-1000 ml/d	
	1-2 anys	1100-1200 ml/d	
	2-3 anys	1300 ml/d	
	4-8 anys	1600 ml/d	
	9-13 anys	xics xiques	2100 ml/d 1900 ml/d
	>14 anys		Com els adults
Adults	Homes	2500 ml/d	
	Dones	2000 ml/d	
Embaràs		+300 ml/d	
Lactància		+600-700 ml/d	
Persones molt majors		Igual que adults	

Valors dietètics de referència per a l'aigua

pitjor de tots, però, és la hiponatrèmia, pel fet que de perdre sals per la suor. A més, en beure aigua, la sang pot diluir-se fins a extrems perillosos (això se'n diu intoxicació per aigua). Molts practicants, i no practicants, per por de la deshidratació es passen de beure i poden aplegar a consumir fins més de 6 litres el dia, fins i tot, sense entrenar. S'han exagerat molt els riscos de la deshidratació en l'esport però, en realitat, els estudis mostren que això és excepcional. Lluny d'açò, en la comunitat científica hi ha preocupació davant l'augment dels casos d'hiperhidratació, a vegades amb desenllaços fatals deguts a la intoxicació per aigua.

Un dels primers estudis científics que va semblar l'alarma sobre la hiperhidratació va ser el realitzat a 488 corredors (64% dels participants) de la marató de Boston de l'any 2002 on se'ls va extraure sang abans i després de la marató, i es va veure que la major part dels corredors, tenien el sodi baix per dilució: havien begut massa aigua. Particularment, açò afectava els qui en arribar a meta estaven confosos, desorientats o col·lapsats i perdien el coneixement, tots ells tenien intoxicació per aigua. Cap dels que tenien una certa deshidratació tenien problemes i és que el gran perill és el de la intoxicació per aigua.

La *American College of Sports Medicine* reconeixent aquests perills va retirar el 2007 la seua anterior recomanació

de beure com més millor, per estar ben hidratats. Tot i això, molts corredors continuen bevent en excés. Arran d'aquest estudi va créixer la polèmica sobre quines eren les quantitats saludables i diàries d'aigua.

Un dels primers estudis fou una enquesta observacional, iniciada el 1995, per l'investigador Spero Tsingos de la Universitat de Melbourne (Austràlia). Recentment aquest autor assenyalava que molts resultats s'han malinterpretat i que beure huit gots d'aigua al dia, com sovint es recomana, és un mite i que només s'hauria de beure'n quan es tinga set. Altres científics també han qüestionat aquesta conveniència dels 8 gots d'aigua al dia davant la falta d'evidència científica. La recomanació més recent sobre necessitats hídriques és la publicada el 2011 per l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària. Els valors de referència se suposen per a un clima atemperat i una activitat física moderada.

Aquests valors inclouen l'aigua provinent d'aliments i begudes. Basant-se en açò s'estableix que els homes han de beure 2 l al dia i les dones 1,6 l/dia. L'EFSA no ha establert límits màxims de tolerància, ja que els individus sans tenen una gran capacitat per a excretar l'excés d'aigua (entre 0,7 i 1 l/h), però, quan se sobrepassa el límit de més de 1 l/hora, pot produir-se hiponatrèmia, dolença que augmenta en pacients amb insuficiència cardíaca i renal.