

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

Nutrición e Hidratación

4º Consejo



Dra. Pilar Riobó
Jefe Asociado del
Servicio de
Endocrinología y
Nutrición.
Fundación Jiménez
Díaz. Madrid

Los estilos de vida tienen una repercusión determinante sobre la salud. Dentro de éstos, la dieta y los hábitos alimentarios juegan un papel trascendental, habiéndose establecido relaciones directas entre las deficiencias y los excesos en el consumo de alimentos y el riesgo de padecer determinadas enfermedades.

Uno de los temas, dentro de la nutrición, que no ha recibido la atención debida es el de la hidratación. La mayor parte de nuestro organismo es agua (cerca del 60%), sin embargo no existe un mecanismo eficiente de almacenamiento hídrico corporal, con lo que debemos realizar un aporte constante de líquidos para mantener los niveles estables. Es por ello que hay que enfatizar sobre el tema de la hidratación y dotarle de la importancia que merece, ya que un estado óptimo de hidratación es fundamental para alcanzar un buen estado de salud y bienestar. Además, una disminución ligera en los niveles de hidratación puede determinar trastornos que van desde dolores de cabeza, disminución en el rendimiento físico y mental, confusión, calambres musculares, deterioro del funcionamiento renal y en casos de deshidratación severa incluso provocar la muerte.

En nuestra dieta, del total de agua que ingerimos, cerca de un 20-30% es suministrada por los alimentos sólidos, mientras que el resto, un 70-80% es aportado por líquidos y bebidas.

Son múltiples los factores que inciden sobre nuestras necesidades de ingesta de líquidos. Los factores más trascendentes son el nivel de actividad física y las condiciones climáticas. En condiciones extremas de calor y de desempeño de ejercicio intenso las necesidades pueden llegar a multiplicarse varias veces. En condiciones normales deberían ingerirse más de 2 litros de líquidos al día.

Es importante mencionar la especial atención que hay que prestar a ciertos colectivos de la población por su especial vulnerabilidad, especialmente niños y personas mayores. Con la edad, el mecanismo de la sed se va deteriorando (hipodipsia) con lo que las personas mayores pueden no llegar a sentir sed cuando han alcanzado ya un grado de deshidratación importante. Es preciso, por tanto, un consumo regular de líquidos y bebidas, incluso sin tener sed.

En definitiva, para mantener un buen estado de hidratación y de salud, es preciso consumir líquidos y bebidas de manera regular y siempre en función de las características del individuo.

ad de Con-
pañía para
nes.



JOSE LUIS PINEDADO

15 personas
orte mueren
causa. En Es-
ha señalado
de 400.000
al año por
t y más de
dá.

estas han he-
n que la pre-
enfermedad
y compleja,
ede realizar
y un control
gunos casos,
stancial para
farmacológi-
dministrarlo
z como para
n fármacos
eficaces para
tación cons-
stas patoló-
re con el QT
un mutacio-
es genes, por
identificar a
concreta.

AD

ras
ta
el Clínico en

estudios
licado que
del paciente

racción del
ADN
cas de
ciación del
le la
iza la
pios
ce, no
nsistido