

Com ens mantenim ben hidratats?



A mesura que ens fem majors, les necessitats d'aigua varien, i també en funció de l'estil de vida que portem en cada moment, més o menys activa. La temperatura, la

humitat ambiental o el tipus d'alimentació també influïxen en la quantitat d'aigua que el cos necessita.

Per norma, es recomana beure d'1,5 i 2 litres d'aigua distribuïts durant tot el dia, si es vol una part en forma d'infusions. Esta aigua aporta entre un 70%-80% del que el cos necessita, i la resta s'obté a través dels aliments, principalment fruites i verdures, motiu pel qual, depenent del que mengem, necessitarem beure més o menys aigua. És important escollir bé la beguda que el cos necessita en cada moment. Així, l'aigua és la beguda per excel·lència, però en situacions excepcionals podem necessitar altres begudes amb més aportació de sals minerals.

Per a estar ben hidratats en tot moment, convé recordar:

- ✓ És important hidratar-se almenys dues hores abans de l'inici d'una activitat esportiva i rehidratar-se durant l'exercici, per a compensar la pèrdua d'aigua que es produïx mentre es transpira.
- ✓ És important beure aigua durant les menjades per a facilitar la digestió.
- ✓ És important tindre en compte el nivell d'humitat en l'aire mentre s'utilitza l'aire condicionat o la calefacció.
- ✓ S'ha de parlar un interès especial als bebés i ancians. Els primers perquè orinen molt a causa que els seus renyons no són del tot madurs i el seu plor a vegades es deu a la set; i els segons, perquè amb l'edat disminueix la funció renal i la sensació de set.
- ✓ Tindre sempre a mà una botella d'aigua i beure abans de tindre set és el més adequat, ja que la sensació de set és un senyal d'alarma que ens envia l'hipotàlem contra la deshidratació.

Els efectes de la deshidratació

Quan l'organisme perd més aigua de la que consumix no pot acomplir les seues funcions amb normalitat i, depenent del percentatge de pèrdua, pot tindre conseqüències més o menys greus. La deshidratació lleu (1%-5%) pot provocar mal de cap o dificultat per a concentrar-se i una deshidratació greu (6%-11%), feblesa muscular o fallada renal.

Però la deshidratació també s'associa a alteracions comunes com el restrenyiment, les infeccions urinàries, les migranyes o malalties dentals.

Per això, una hidratació adequada és imprescindible per a portar un estil de vida saludable.