

LA CANTIDAD PUEDE VARIAR SEGÚN FACTORES INDIVIDUALES:

¿Cuánta agua hay que tomar al día? En promedio, tres litros, y el café no cuenta

La cafeína deshidrata, al igual que el alcohol. Beber agua contribuye no solo al funcionamiento de los riñones, también al rendimiento físico-mental, mejora la memoria a corto plazo, e incluso se relaciona con mejor tolerancia al estrés.

MANUEL HERNÁNDEZ

No hay que esperar a tener sed para tomar agua. De hecho, ese es el primer síntoma de deshidratación. En eso coinciden todos los especialistas. La duda está en cuánta necesitamos para estar hidratados.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no existe una cantidad fija de litros de agua que debería consumir cada persona, ya que hay varias variables asociadas, como el clima, los factores fisiológicos individuales y su alimentación, así como la actividad física que realice.

El nutriólogo de Red Salud Javier Zavala señala que en el país "se recomienda un mínimo de dos litros de agua al día para la mujer y para hombre, un mínimo de 2,5 litros". Sin embargo, aclara que "habitualmente decimos que hombres y mujeres traten de tomar 3 litros, porque siempre van a tomar un poquito menos y así logramos el mínimo esperado".

Eso se traduce entre 8 y 10 vasos al día. Eso sí, Lissette Duarte, nutricionista de Clínica Santa María, explica que durante el verano es necesaria una mayor ingesta de agua, porque "hay más sudoración", así como durante el embarazo, la lactancia o alguna enfermedad que incluya fiebre, diarrea o vómitos.

Otro factor que puede influir en la cantidad de agua para estar hidratado puede ser la cantidad de masa muscular en el cuerpo. Christian Andrade, nutriólogo de la Clínica Indisa, precisa que "una persona que tiene

mayor componente muscular, que genera mayor gasto energético tiene. Entonces, esta persona va a requerir más agua".

Osmar del Toro, director ejecutivo de Clínica Revitamed, explica que la hidratación es vital para nuestro cuerpo, ya que "es imprescindible para que todas nuestras funciones vitales se realicen con total normalidad". Y detalla que tomar agua favorece para la salud de los riñones, salud musculoesquelética, las articulaciones, y para las funciones cognitivas.

Además, tomar agua también contribuye al rendimiento físico-mental, en el transporte de oxígeno, mejora la memoria a corto plazo, las personas logran mejores estados de alerta, y diversos estudios hablan incluso de mejor tolerancia al estrés y mejor ánimo.

Por el contrario, la deshidratación puede generar síntomas como piel reseca, cansancio, fatiga, dolores de cabeza, decaimiento, niebla mental. "Son signos categóricos de una deshidratación en curso, en algunos casos puede convertirse en una urgencia", dice Del Toro.

El 80% del agua que ingerimos proviene de líquidos, mientras que el 20% restante proviene de los alimentos, según los especialistas.

¿Qué ocurre si se superan los tres litros diarios? Duarte afirma que "podría haber riesgos, pero tienen que ver sobre todo con la capacidad que tiene el riñón de procesar ese exceso de agua". Y reconoce que las complicaciones podrían ocurrir con "una cantidad súper alta, o sea, más allá de 4 o 5 litros en pocas horas del día".

Sin embargo, plantea que si un adulto consume esa cantidad o menos durante un día, "probablemente no vaya a pasar mucho más que vaya a orinar muchas veces".

Para medir si se consume suficiente agua, Jean Camousseigt, nutriólogo de Clínica Dávila, sugiere medir "que la orina sea transparente. Con eso ya sabemos que el nivel de hidratación está correcto". En cambio, "si se empieza a oscurecer a amarillo o amarillo más brillante, es porque estás tomando muy poca agua".

Infusiones y jugos

Los especialistas explican que el agua debe ser la principal fuente de hidratación. Sin embargo, hay otras opciones.

Zavala plantea que suman "las infusiones, obviamente sin azúcar, el agua con gas, jugos naturales con moderación, la leche, los caldos con poco sodio y frutas con alto contenido de agua, como la sandía". Y enfatiza: "Suman, pero no reemplazan, la principal fuente de hidratación debería ser el agua".

¿Qué no hidrata? Según los expertos, ni el alcohol, ni las bebidas con cafeína.

Camousseigt explica que en algunos casos, como las bebidas con cafeína y el alcohol, más bien deshidratan: "El ejemplo más típico es el de la cerveza. Si la tomas, vas a orinar mucho más de lo que tomas probablemente. Es porque aumenta la deshidratación en vez de la hidratación".

Duarte dice que estas bebidas "tienen un efecto diurético que te hace eliminar más líquido". En el caso de los jugos, aunque la fruta sí contiene mucha agua, "también mucha azúcar, y podría exceder la ingesta de azúcar diaria".

Por ello, concluye que lo fundamental sería que "ojalá en un porcentaje bien alto de ese total fuese principalmente agua y no otro tipo de bebidas o líquido".



Los niños pequeños y adultos mayores requieren menos agua, pero depende de su tamaño y composición corporal. Sin embargo, la recomendación es alentarlos a tomar antes de tener sed. Además, los especialistas aconsejan a todas las edades cargar una botella de agua, porque fomenta la hidratación.