

## ¿Sabes cuánta agua debes beber al día? Académica de la Universidad del Alba entrega las claves para calcular el consumo diario para tu cuerpo

Marcela Rivera, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, destaca que el consumo de agua debe calcularse cuidadosamente según las necesidades de cada persona y que las aguas saborizadas también cuentan.

**P**or primera vez, la Encuesta de Vulnerabilidad de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Junaeb, agregó en el sondeo preguntas sobre seguridad alimentaria, consumo de alimentos, tipo de dieta y dificultades de acceso a ellas. En este contexto, el estudio arrojó que el 84,4% de los estudiantes consume menos agua de lo recomendado, pero ¿qué es lo recomendado?

La directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, Marcela Rivera, afirma que no se trata de llegar y consumir litros de agua a diario.

“El consumo de agua depende de muchos factores: estatura, edad, actividad física, temperatura, humedad ambiental, pero en promedio uno debería tomar mínimo 1 ml por cada caloría requerida o 30ml por kilo de peso, es así como por ejemplo, una persona de 70 kg debe tomar 2100ml al día”, asegura Rivera y subraya que aunque

“lo ideal es hidratarse con agua pura sin muchos saborizantes ni colorantes ni calorías que generalmente viene de los carbohidratos simples y requieren del metabolismo para poder ser eliminados posteriormente, pero si tomo aguas saborizada con frutas naturales igual pueden contemplarse dentro del requerimiento”. Es decir, no solo tiene que ser agua pura envasada para cumplir con la cantidad que necesita una persona.

**¿Cuánto tiempo después de consumir la cantidad diaria recomendada de agua empezaré a notar cambios visibles en mi cuerpo, y cuáles son esos cambios?**

“El cambio puede ser inmediato ya que apenas nos hidratamos de manera correcta sentimos menos sed, boca menos seca. Hay un menor esfuerzo de los riñones en la filtración para formación de la orina, menos dolores de cabeza, músculos más hidratados, menos fatiga y menos apetito”.

**¿Cómo se explica que el agua ayude a evitar los dolores de cabeza?**

“Efectivamente el dolor de cabeza o cefalea es uno de los síntomas principales de la deshidratación. Nuestro cuerpo está compuesto en la etapa adulta alrededor de un 70 a un 80% de agua y el cerebro es altamente sensible a los desórdenes hidroelectrolíticos. Ocurre que el cerebro propiamente tal no duele, lo que sucede con la falta de agua es que se produce una vasodilatación o sea los vasos sanguíneos se dilatan comprimiendo algunas zonas del cerebro especialmente arterias, los nervios que están en ese espacio y eso hace que hay un mayor roce con la estructura ósea (cráneo) lo que genera el dolor”.



**¿Hay peligro en tomar diariamente más del agua necesaria?**

La académica afirma que sí, y que hay una condición, la hiperhidratación o potomanía, en que las personas beben grandes volúmenes diarios de manera obsesiva. Esto puede afectar los riñones, alterar la concentración de elementos en la sangre y la presión arterial. Es una patología psiquiátrica caracterizada por la ingesta compulsiva de agua, incluso sin sentir sed, llegando a beber más de 8 litros al día”.