

Hidratación: Por Qué el Agua es el Nutriente Clave en tu Dieta

Por: Amelia Lewandowska y Nadia Kaszo-Zgierska



Los seres humanos podemos sobrevivir de 4 a 6 semanas sin comida, pero solo unos pocos días sin agua. Hay una excelente razón para esto: el agua es el componente principal de nuestro cuerpo. Supone cerca del 60% del peso corporal en hombres y un 55% en mujeres. Esta proporción es aún mayor en recién nacidos, donde alcanza un 70-80%, y disminuye con la edad, llegando a un 45% en adultos mayores.

A medida que pasan los años, no solo disminuye el nivel general de agua, sino que también cambia su proporción en algunos tejidos. La piel, por ejemplo, pierde hidratación y se vuelve más inelástica.

El Motor Silencioso: Funciones Clave del Agua

El agua juega múltiples roles en el cuerpo humano, y beberla vale la pena, ya que beneficia la piel, los riñones, el corazón, los intestinos y la salud en general.

Lejos de ser un simple líquido de relleno, el agua es un nutriente activo. Participa en el metabolismo al proporcionar un entorno adecuado para las reacciones bioquímicas y es fundamental en la digestión y absorción de otros nutrientes. Actúa como el regulador de nuestra temperatura corporal, usando la evaporación del sudor para enfriarnos. Además, cumple una función protectora e hidratante, participando incluso en la construcción de las propias estructuras celulares.

Es vital para la salud renal y urinaria, asegurando que el sistema pueda eliminar productos metabólicos innecesarios y previniendo la dolorosa formación de cálculos renales. Incluso se ha demostrado que apoya el proceso de pérdida de peso y contribuye a un menor riesgo de sobrepeso, además de estar vinculada a una menor incidencia de enfermedad coronaria y ciertos tipos de cáncer, como el de vejiga y colon.

¿Cuánta Agua Necesitamos Realmente?

Nuestro cuerpo no puede almacenar agua como reserva, por lo que necesitamos beber regularmente. La clave es mantener el equilibrio hídrico: la cantidad de agua perdida debe ser igual a la cantidad de agua ingerida.

Existen distintas recomendaciones sobre la ingesta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone un cálculo personalizado: 30 ml de líquidos al día por cada kilogramo de peso corporal. Por otro lado, las Academias Nacionales de Ciencias de EE. UU. ofrecen cifras generales, determinando que una ingesta diaria total adecuada es de unos 3.7 litros para hombres y 2.7 litros para mujeres. Es importante notar que esto incluye todos los líquidos, y se estima que aproximadamente el 20% de esta ingesta proviene de los alimentos.

Obtenemos agua de las bebidas (unos 1500 cm³), de alimentos sólidos (1000 cm³) y una pequeña parte de los propios procesos metabólicos (300 cm³). Frutas y verduras como la sandía (92%), las fresas (92%) y el melón (90%) son excelentes aliados para hidratarnos comiendo.

Esta ingesta compensa las pérdidas diarias, que ocurren principalmente a través de la orina (1500 cm³), pero también, de forma significativa, mediante la respiración (550 cm³), la piel (600 cm³ por sudor y evaporación constante) y la defecación (150 cm³).

Esta necesidad de agua no es estática; está influenciada por varios factores. El clima cálido nos hace sudar más, aumentando la demanda. Nuestra dieta también juega un papel: las dietas altas en proteínas, sal o fibra requieren más agua. Incluso nuestras elecciones de bebidas, como el alcohol o el exceso de cafeína, pueden aumentar la micción e incrementar las necesidades hídricas. A esto se suman el nivel de actividad y las condiciones de salud, como la fiebre, la diarrea o el embarazo.

El Peligro de la Deshidratación

El cuerpo nos alerta sobre la necesidad de líquidos. Los primeros síntomas de deshidratación son inconfundibles: la sed intensa y una orina de color amarillo oscuro, que nunca debería ser más oscura que el zumo de manzana.

Si no se atiende a estas señales, los síntomas progresan. A nivel fisiológico, aparece la fatiga, debilidad, dolores de cabeza, mareos, boca seca, náuseas y una micción infrecuente. Cognitivamente, la deshidratación impacta negativamente en la memoria y la concentración, provocando irritabilidad, ansiedad, dificultad para afrontar el estrés y tiempos de reacción más lentos. En el plano atlético, el rendimiento se desploma, con una disminución de la resistencia y la fuerza, y un mayor riesgo de calambres musculares o un golpe de calor.

Una pérdida de agua que alcance el 20% del peso corporal es potencialmente mortal.

En caso de deshidratación leve, la solución es beber líquidos sin electrolitos, como el agua, a sorbos pequeños y frecuentes para no abrumar al sistema. Sin embargo, si la deshidratación es severa —generalmente causada por vómitos, diarrea o sudoración extrema— se requiere intervención médica inmediata para reponer los electrolitos perdidos.

Un Grupo de Riesgo: Los Adultos Mayores

La deshidratación es particularmente frecuente y peligrosa en los adultos mayores. El riesgo aumenta en personas obesas, encamadas, mayores de 85 años o con problemas para tragar (debido a demencia o Parkinson). A veces, ellos mismos limitan la ingesta de líquidos por miedo a la incontinencia urinaria, creando un círculo vicioso.

Para ayudarles, se recomienda mantener sus líquidos favoritos a la vista y accesibles, animarles a beber agua al tomar medicamentos e incluir en su dieta frutas frescas con alto contenido de agua.

Bebidas que Deshidratan: Mitos y Realidades

Es un mito común que todas las bebidas hidratan por igual. Con las bebidas con cafeína, la clave está en la moderación: una ingesta de 1 a 2 tazas de café no causa deshidratación en un adulto sano. El problema surge con ingestas altas (más de 500 mg de cafeína), que sí aumentan la producción de orina y el riesgo de deshidratación.

Con las bebidas alcohólicas, el efecto es más claro: el alcohol inhibe la hormona ADH, lo que nos hace orinar más y perder más líquido. Finalmente, las bebidas azucaradas y carbonatadas son la peor opción, ya que aportan calorías vacías sin contribuir a una hidratación efectiva, y sus ácidos (como el fosfórico) pueden incluso promover la excreción de minerales valiosos como el magnesio y el calcio.

La Hidratación en Diferentes Tipos de Dietas

El papel del agua se vuelve aún más crítico en ciertos patrones alimentarios. En las dietas de adelgazamiento, el agua es una herramienta clave, ya que ayuda a llenar el estómago, reduce la sensación de hambre y previene la retención de líquidos.

Si sigues una dieta alta en proteínas, la hidratación es crucial para ayudar a los riñones a filtrar y excretar el aumento de urea y otros desechos nitrogenados, reduciendo su carga de trabajo. De forma similar, las dietas altas en fibra exigen más agua; dado que la fibra absorbe líquidos en el intestino, beber poco puede causar hinchazón y problemas digestivos.

En las dietas cetogénicas (Keto), donde se aumenta la excreción de sodio y agua, una hidratación adecuada es fundamental para mantener el equilibrio electrolítico y aliviar los síntomas de la llamada "gripe keto". Finalmente, en las dietas deportivas, el agua es simplemente fundamental para compensar la pérdida por sudor, transportar nutrientes a los músculos y regular la temperatura durante el esfuerzo.

Conclusión: Tu Motor Refrigerado

Entender que la hidratación no es solo un acto de beber, sino el mantenimiento de un equilibrio corporal esencial, nos permite ver el agua como la pieza central de nuestra salud y rendimiento diario. Actúa como el motor y el sistema de refrigeración del cuerpo, un nutriente indispensable para cada proceso celular.

Bibliografía y Referencias

El contenido de este artículo está basado en el trabajo de revisión "Hydration and its importance in the daily diet" de Amelia Lewandowska y Nadia Kaszo-Zgierska.

- Jeukendrup AE, Gleeson M. Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. Human Kinetics, 2010.
- Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc, 2016; 543-568.
- Allison S.: Fluid, electrolytes and nutrition. Clin. Med, 2004; 4, 6, 573-578.
- WHO Model Formulary 2008. Red. M.C. Stuart, M. Kouimtzi, S.R. Hill. World Health Organization, 2009.
- National Center for Nutrition Education (NCEZ), Polonia. (Varios enlaces consultados: ncez.pzh.gov.pl)

Artículo original publicado en <https://lawebnatural.com/articulos/articulo-hidratacion.php>