

Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην αφυδάτωση του οργανισμού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σώμα μας αποτελείται κατά 60% περίπου από νερό. Αν χάσουμε μόλις το 1,5% από αυτό -το σημείο καμπής για ήπια αφυδάτωση-, πέφτουν αμέσως η διάθεση και το επίπεδο ενέργειας και γνωστικών λειτουργιών μας, υποστηρίζουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ.

Κι ενώ υπάρχουν ορισμένοι πολύ προφανείς λόγοι, εξαιτίας των οποίων μπορεί να αφυδατωθεί κάποιος, όπως για παράδειγμα μια πολύ ζεστή ημέρα, η άσκηση ή επειδή πολύ απλά δεν έχουμε πει αρκετά υγρά, υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες που οδηγούν σε αυτή, παρότι δεν είναι ιδιαίτερα εμφανείς.

Μερικοί από αυτούς είναι:

1. Διαβήτης

Οι άνθρωποι που πάσχουν από διαβήτη -και ιδιαίτερα όσοι δεν το γνωρίζουν ήδη- διατρέχουν υψηλό κίνδυνο αφυδάτωσης. Όταν τα επίπεδα της ζάχαρης στο αίμα είναι πολύ υψηλά, ο οργανισμός προσπαθεί να απαλλαγεί από την επιπλέον γλυκόζη μέσω της αύξησης παραγωγής ούρων, εξηγεί στο «Time» ο Dr Robert Kominiarek.

2. Έμμηνος ρύση

Αν πλησιάζουν «εκείνες οι μέρες του μήνα», φροντίστε να πίνετε μερικά ποτηράκια νερό παραπάνω. Τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη επηρεάζουν τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού και μπορεί να χρειαστεί να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών, για να παραμείνετε ενυδατωμένες.

3. Φαρμακευτική αγωγή

Διαβάστε προσεκτικά τις παρενέργειες των φαρμάκων σας. Πολλά λειτουργούν ως διουρητικά, αυξάνοντας την παραγωγή ούρων, με αποτέλεσμα να διατρέχετε κίνδυνο αφυδάτωσης, αν δεν λαμβάνετε την απαραίτητη ποσότητα υγρών.

4. Δίαιτες με χαμηλούς υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται στο σώμα μαζί με τα υγρά και, σύμφωνα με τη διατροφολόγο Jaime Mass, γι' αυτό κάθε φορά που χάνετε βάρος, πέφτουν και τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού.

5. Στρες

Όταν βιώνουμε κατάσταση στρες, τα επινεφρίδια προκαλούν την παραγωγή των ορμονών του στρες και όταν κάποιος είναι συνεχώς σε μια αγχώδη κατάσταση εξαντλούνται, με αποτέλεσμα να μπορεί να εμφανίσει κανείς ανεπάρκεια, λέει ο Dr. Kominiares. Τα επινεφρίδια προκαλούν, ακόμη, την παραγωγή της ορμόνης αλδοστερόνης, η οποία βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων υγρών και ηλεκτρολυτών στο σώμα.

6. Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Σαν να μην έφταναν τα... συμπτώματα του εν λόγω συνδρόμου (ναυτία και χρόνια διάρροια), αυτά προκαλούν και αφυδάτωση.

7. Άσκηση

Αν ιδρώνετε πολύ κατά το πρόγραμμα γυμναστικής που ακολουθείτε, πρέπει να φροντίζετε να ενυδατώνετε ξανά τον οργανισμό σας.

8. Εγκυμοσύνη

Ο οργανισμός των εγκύων συγκρατεί νερό στην προσπάθειά του να αντισταθμίσει το ενδεχόμενο αφυδάτωσης. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνονται οι ανάγκες του οργανισμού της γυναίκας σε υγρά.

9. Γήρανση

Καθώς περνούν τα χρόνια μειώνεται και η ικανότητα του οργανισμού να συγκρατεί νερό.

10. Συμπληρώματα διατροφής

Πολλά συμπληρώματα διατροφής οδηγούν σε αύξηση της παραγωγής ούρων, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος αφυδάτωσης, αν δεν αναπληρώνεται η απώλεια υγρών.

11. Υψόμετρο

Όταν βρίσκεται κάποιος σε μεγάλο υψόμετρο, ο οργανισμός του αυτόματα προσπαθεί να εγκλιματιστεί στο νέο περιβάλλον, αυξάνοντας την αναπνοή και την παραγωγή ούρων. Όλα αυτά οδηγούν σε αφυδάτωση, αν δεν υπάρχει επαρκής υδάτωση.

12. Αλκοόλ

Πέρα από τα βαριά μεθύσια, ακόμη και μερικά ποτηράκια αλκοόλ μπορεί να οδηγήσουν στην αφυδάτωση κι αυτό για τον απλό λόγο ότι... σας στέλνουν πολύ συχνά στην τουαλέτα.

13. Μικρή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών

Τα φρούτα και τα λαχανικά παρέχουν σημαντική ποσότητα των υγρών που έχει ανάγκη ο οργανισμός. Επομένως, όποιος δεν τρώει αρκετά... στερείται και της απαραίτητης υδάτωσης.

14. Θηλασμός

Μέσω του θηλασμού το μωρό παίρνει «υγρά» από τη μητέρα του. Επομένως, οι γυναίκες που θηλάζουν πρέπει να φροντίζουν για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού τους.

Αν παρατηρήσετε ότι δυσκολεύεστε να βγάλετε γάλα, ίσως αυτό να είναι ένα σημάδι ότι είστε σοβαρά αφυδατωμένες και θα ήταν καλύτερο να απευθυνθείτε στον γιατρό σας.

Πηγές: medicalnews.gr – thrakitoday.com