

Νικήστε τη ζέστη με σωστή ενυδάτωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έφτασε εκείνη η περίοδος του χρόνου που οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν σταθερά και παραμένουν υψηλές καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ο νούμερο ένα κίνδυνος για την υγεία μας σε αυτή την περίπτωση ονομάζεται αφυδάτωση. Η αφυδάτωση μπορεί να διαταράξει την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού προκαλώντας αρκετά προβλήματα μεταξύ των οποίων σοβαρές καταπονήσεις για το σώμα, ενώπαράλληλα αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμού (θερμικές κρίμπες, θερμική εξάντληση και θερμοπληξία).

Πράγματι, σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας ο οργανισμός έχει την τάση να ιδρώνει περισσότερο με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι απώλειες υγρών από το σώμα. Αυτό συμβαίνει γιατί με τον ιδρώτα αποβάλλεται θερμότητα ώστε να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία του σώματος. Όμως αυτή η διαδικασία έχει σαν αποτέλεσμα να αυξάνονται οι απώλειες υγρών, αυξάνοντας παράλληλα την πιθανότητα να αφυδατωθούμε. **Είστε αφυδατωμένοι;**

Η δίψα, ο πονοκέφαλος, η αδυναμία, η ζαλάδα και το αίσθημα κόπωσης πρέπει να μας χτυπήσουν ένα καμπανάκι καθώς αποτελούν τα πρώτα συμπτώματα της ήπιας αφυδάτωσης, όταν δηλαδή η απώλεια υγρών ανέρχεται στο 1-2% περίπου του σωματικού βάρους. Σε μεγαλύτερες απώλειες υγρών (περίπου 4%) τα συμπτώματα εντείνονται και μπορεί κανείς να παρατηρήσει ξηροστομία, ελάχιστη ή μηδενική παραγωγή ούρων, νωθρότητα, ταχυκαρδία και μείωση της ελαστικότητας του δέρματος. Ένας εύκολος τρόπος για να αντιληφθείτε πιθανή αφυδάτωση είναι να

ελέγχετε το σωματικό βάρος, τόσο το δικό σας, όσο και των ατόμων τα οποία φροντίζετε (παιδιά, ασθενείς, ηλικιωμένους). Μία μεγάλη μείωση του σωματικού βάρους μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα μίας ή δύο ημερών μαρτυρά αυξημένη απώλεια νερού από το σώμα, που αντιμετωπίζεται με αύξηση της πρόσληψης υγρών.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Περισσότερο ευάλωτες στις υψηλές θερμοκρασίες είναι οι ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού όπως οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά, άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα φθοράς, καθώς και όσοι λαμβάνουν κάποια φαρμακευτική αγωγή που αυξάνει τον κίνδυνο αφυδάτωσης, όπως για παράδειγμα τα διουρητικά.

Προστατευθείτε έναντι της αφυδάτωσης.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη νερού (2-2,5 λίτρα για τους ενήλικες, από τρόφιμα και ροφήματα) όπως αυτή προτείνεται από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA)¹ είναι πιθανό να μην είναι επαρκής και να χρειάζεται να καταναλώνετε μεγαλύτερες ποσότητες υγρών. Φροντίστε λοιπόν να εξασφαλίζετε επαρκή πρόσληψη νερού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ιδιαίτερα όσον αφορά άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.

Στη συνολική πρόσληψη νερού συμπεριλαμβάνεται το νερό από τα ροφήματα (συμπεριλαμβανομένου του πόσιμου νερού), και από την υγρασία των τροφίμων. Εκτιμάται ότι η συνεισφορά των τροφίμων στη συνολική διαιτητική πρόσληψη νερού είναι 20 με 30%, ενώ το 70-80% του νερού προέρχεται από τα ροφήματα. Η σχέση αυτή δεν είναι σταθερή και εξαρτάται από το είδος των ροφημάτων και τις επιλογές τροφίμων.

Για να ενυδατωθείτε επαρκώς:

- 1.** Πίνετε υγρά τακτικά, ακόμη και αν δεν διψάτε. Μπορείτε να καταναλώνεται ποικιλία ροφημάτων ώστε η κατανάλωση υγρών να γίνεται πιο εύκολα και απολαυστικά. Εκτός από το νερό, μπορείτε να καταναλώνεται κρύο τσάι, καφέ, αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα με βάση το γάλα ή το γιαούρτι (smoothies). Μην ξεχνάτε απλά να προσμετράτε τις θερμίδες των υγρών στις συνολικές θερμίδες της ημέρας ή επιλέγετε light ροφήματα χωρίς θερμίδες.
- 2.** Καταναλώστε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και αποφύγετε το αλκοόλ.
- 3.** Μειώστε την ένταση και τη διάρκειας άσκησης, ειδικά σε πολύ θερμές ημέρες.
- 4.** Ζητήστε τη συμβουλή ενός ειδικού για τυχόν φάρμακα που παίρνετε, ιδιαίτερα αν αυξάνουν τον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Από το Χάρη Γεωργακάκη, Επιστημονικό διευθυντή neadiatrofis.gr