19 Ιουνίου 2016

Ενυδατωθείτε, το αξίζετε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μόλις το 10% των Ελλήνων γνωρίζει ότι η επαρκής ημερήσια ποσότητα νερού από όλες τις πηγές, συμπεριλαμβανομένων των τροφίμων και των ροφημάτων, είναι περίπου **2 λίτρα** για τις γυναίκες και **2,5 λίτρα**για τους άνδρες. Ακόμα περίπου το 20% των γυναικών και το 35% των ανδρών προσλαμβάνει λιγότερο νερό απ' αυτό που συνιστά η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA). Οι Έλληνες δυστυχώς δεν ξέρουν πόσο νερό πρέπει να πίνουν, με αποτέλεσμα το 20% των γυναικών και το 35% των ανδρών καταναλώνει λιγότερο νερό από το συνιστώμενο.
Σύμφωνα με επίσημα επιστημονικά στοιχεία της EFSA, το 80% της ημερήσιας πρόσληψης νερού πρέπει να προέρχεται από **πόσιμο νερό, χυμούς, αναψυκτικά, καφέ, τσάι** κλπ και το 20% από στερεά τρόφιμα, κυρίως από φρούτα και λαχανικά. Δεν ισχύει πλέον ο κανόνας των 8 ποτηριών νερού την ημέρα για όλους, αυτός έχει ανατραπεί εδώ και μερικά χρόνια, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (Institute of Medicine,2005.). Η πρόσφατη γνώση υποστηρίζει πως όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα και ποτά συμβάλλουν στην

ενυδάτωση. Τι κι αν παλιά δεν συμπεριλαμβανόταν ο καφές στα μέσα ενυδάτωσης, τώρα πια είναι γνωστό πως η καφεΐνη έχει ήπια διουρητική δράση, η οποία όμως είναι μικρής έντασης και διάρκειας.

Η σημασία και τα οφέλη της ενυδάτωσης

Είναι γνωστό ότι κατά μέσο όρο το **70% του σωματικού βάρους είναι νερό**, ποσοστό που διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τη σύσταση σώματος (το ποσοστό μυϊκής μάζας και λιπώδους ιστού του σώματος). Για παράδειγμα στους ενήλικους και φυσιολογικού δείκτη μάζας σώματος άνδρες είναι **60%** του σωματικού βάρους, ενώ στις γυναίκες **50%** του σωματικού βάρους. Οι παχύσαρκοι συνήθως είναι λιγότερο ενυδατωμένοι (47% του σωματικού βάρους).

Τα **οφέλη της σωστής ενυδάτωσης** είναι πολλά για τη συνολική υγεία, καθώς κάθε κύτταρο του σώματος περιέχει και περιβάλλεται από νερό (ενδοκυττάριο και εξωκυττάριο). Η ενυδάτωση είναι παράγοντας – κλειδί στις πιο βασικές λειτουργίες του σώματος όπως του εγκεφάλου, της καρδιάς, των νεφρών, των μυών και του δέρματος.
Το νερό μεταφέρει θρεπτικές ουσίες και αποβάλλει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό. Λειτουργεί τόσο πολύ σαν διαλύτης που κατά κάποιο τρόπο είναι ο μόνος **φυσικός «λιποδιαλύτης»**. Επιπλέον ρυθμίζει λειτουργίες όπως την αρτηριακή πίεση και την πέψη. Τέλος, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, με τη μεταφορά της θερμότητας από τους ενεργούς ιστούς στο δέρμα αλλά και με την ψύξης του σώματος μέσω της εφίδρωσης.
Επαρκής ενυδάτωση, δηλαδή ευυδάτωση είναι η κατάσταση ισορροπίας νερού. Αυτό σημαίνει πως η πρόσληψη νερού είναι ίση με την αποβολή του. Αυτή είναι μια δυναμική και όχι σταθερή κατάσταση στον οργανισμό.
Υψηλότερη πρόσληψη νερού μπορεί να απαιτείται κατά την άσκηση και κατά τις θερμές ημέρες του έτους. Οι ευαίσθητες ομάδες, παιδιά και ηλικιωμένοι, αλλά και οι έγκυες και οι γυναίκες που θηλάζουν, χρειάζεται να προσέχουν ιδιαίτερα την επαρκή ενυδάτωση. Το αντανακλαστικό της δίψας εξασθενεί με την ηλικία, οπότε οι ηλικιωμένοι έχουν αυξημένο κίνδυνο για αφυδάτωση.
Αφυδάτωση λέγεται το αρνητικό ισοζύγιο νερού που συμβαίνει είτε από αυξημένες απώλειες, είτε από μειωμένη πρόσληψη, είτε από παγίδευση υγρών στο σώμα. Τα συμπτώματα της αφυδάτωσης αφορούν πονοκεφάλους, κόπωση, εξασθένιση αντανακλαστικών, μείωση δυνατότητας λήψης αποφάσεων, συντονισμού και συγκέντρωσης. Η αξιολόγηση της υδάτωσης μπορεί να γίνει με δείκτες όπως η ωσμωτικότητα του πλάσματος, οι μεταβολές της αιμοσφαιρίνης και του αιματοκρίτη αλλά και μέσω του χρώματος, της ωσμωτικότητας και του ειδικού βάρους των ούρων.
Το σημαντικό είναι να πίνετε υγρά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να

είσαστε ενυδατωμένοι συνεχώς. Υπάρχουν τόσες ευκαιρίες υδάτωσης από το απλό νερό έως τα τόσα ροφήματα – αφεψήματα που μπορείτε να βρείτε που πραγματικά είναι **το πιο εύκολο δώρο** από εσάς για εσάς!

Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,MD, MSc

Πηγή: dietsecrets.gr