

ELS SENYALS DE TENIR SET A TOTES HORES

20 març, 2021

Tenir set en determinades circumstàncies és normal, però en altres pot indicar un problema si no aconseguim saciar-la i no hi ha un motiu aparent que la provoqui.

El cos conté aproximadament un 60% d'aigua. És, per tant, un component imprescindible per la salut: ajuda a eliminar els desfets, regula la temperatura corporal i lubrica les articulacions, ajuda a la digestió, amb l'absorció de nutrients, entre altres beneficis.

És normal tenir set en un dia calorós o després o després d'un llarg entrenament o mentre disputem un partit de futbol. Després de tot, acaben de perdre molta aigua a través de la suor, per la qual cosa el cos ens està dient que la posem l'abans possible. Sempre que ens assegurem d'hidratar-nos bé, mai hauríem de sentir massa set.

Però si ens passa de manera persistent, sense una raó aparent, i no aconseguim avivar-la ni després de beure aigua, pot ser motiu d'algun problema menor o, en alguns casos, més greu.

Què es considera set excessiva

El terme mèdic per la set excessiva és polidípsia, un símptoma inespecífic que es defineix com una necessitat anormal de beure líquids. Alguns dels signes i símptomes són:

- Orinar més de cinc litres al dia.
- Tenir set constant i inexplicable que desapareix ni després de beure.
- Sequedat de boca temporal o perllongada.

Raons per les quals pots tenir molta set

La set és un senyal del cervell al cos de què s'està deshidratat i necessita beure més líquids. En els casos de polidípsia, la set excessiva pot ser un signe d'un problema de la salut subjacent.

Deshidratació: En la majoria dels casos sentim set perquè no estem bevent la quantitat suficient de líquid que el nostre cos necessita. La recomanació estàndard situa el consum d'entre sis i vuit vasos d'aigua al dia, una mesuraquina base científica ha estat molt discutida.

La set és una guia adequada per prendre aigua en totes les persones sanes excepte en nadons, esportistes i persones malaltes.

Consum excessiu de sal: La set pot ser causada per una cosa tan simple com un dinar o un refrigeri a base d'aliments salts o picants. El nostre cos necessita un equilibri de sodi i aigua per funcionar bé, per la qual cosa quan la ingesta de sals molt alta, tenim set i busquem aigua per diluir la nostra sang.

Diabetis: La diabetis interromp la capacitat del cos per descompondre i emmagatzemar el sucre correctament. Per tant, obtenim nivells alts de sucre en sang i, a vegades, en l'orina. El que fa el sucre és extraure líquid i provoca que la persona orini més.

És la forma natural del cos de tractar d'eliminar aquest excés de sucre. La set i la micció són símptomes d'aquesta malaltia metabòlica coneguda com a diabetis. Si, malgrat beure, necessitis continuar bevent, consulta amb el teu metge.

Diabetis insípida: No té res a veure ni amb la diabetis de tipus 1 o 2, no està relacionada amb el sucre en la sang, si no amb una hormona antidiürètica que ha sortit malament. Es perd el control de la quantitat d'aigua que s'allibera a través de l'orina, el que fa que la persona orini molta més

quantitat del normal.

Això porta a la deshidratació que, al seu torn, incita a beure major quantitat d'aigua. Una anàlisi de sang i d'orina pot revelar aquest problema, que sol controlar-se amb la medicació adequada.

Malaltia autoimmune: La síndrome de Sjogren és una malaltia autoimmune que afecta les membranes mucoses. Els principals símptomes són ulls i boques seques. Amb aquesta síndrome, les glàndules salivals no produeixen suficient saliva, i per això cada vegada que s'ingereixen aliments la persona se sent com si estigués plena de cotó.

Alguns medicaments: La set excessiva poden ser, a vegades, un efecte secundari de certs tipus de medicaments. Per exemple, els antihistamínics, certs antidepressius, ansiolítics i diürètics per la pressió arterial alta provoquen boca seca com un possible efecte secundari.

Anèmia: El cos depèn de les cèl·lules sanguínies sanes per transportar sang per tot el cos. Per regla general, l'anèmia lleu no causa set excessiva, però si l'afecció s'agreuja, és possible que se senti set, marejos i suor.

Boca seca: A vegades, les glàndules salivals no produeixen suficient saliva. Això passa amb el xerostomia, un símptoma comú causat amb major freqüència per una disminució en la quantitat de saliva o un canvi en la qualitat. Sota aquesta condició, és possible que se senti la necessitat de beure més aigua per acabar amb aquesta sensació.