

AMB L'ARRIBADA DE LA CALOR, ESTIGUEM HIDRATATS

16 juny, 2021

Per evitar la deshidratació per calor a l'estiu, que pot tenir greus conseqüències per la nostra salut, hem de tenir una correcta ingesta de líquids. La deshidratació és un risc silencios que ens pot costar molt car. Pot passar durant totes les èpoques, però especialment a l'estiu perquè l'organisme perd líquid amb major rapidesa a causa de la calor.

El cos d'una persona adulta està composta majoritàriament per aigua: un 60% del seu pes. Cada dia perdem al voltant de 2.5 litres d'aigua, a través de la respiració, la suor, l'orina i els excrements.

Al seu torn, el cos humà no pot emmagatzemar aigua, per la qual cosa ha de ser ingerida cada dia en una quantitat aproximadament igual a la que es perd. El suggeriment, a més, es que el 80 % de la hidratació es produeixi per ingesta directa d'aigua, i només el 20 % restant per l'aigua continguda en els aliments.

Per totes aquestes raons, i pel rol fonamental que exerceixi en múltiples aspectes vitals, l'aigua és un nutrient essencial per l'equilibri de l'organisme. Cal prendre-la fins i tot sense sentir set, la qual cosa apareix quan la deshidratació ja ha començat.

¿Que passa si no s'ingereix l'aigua suficient? ¿Quines són les conseqüències de la mala hidratació sobre l'organisme? A continuació parlem de les més importants.

- **Risc pel sistema termoregulador**

La forma que el cos té per equilibrar la seva temperatura quan té molta calor és la transpiració. El problema és que, si la hidratació no és l'adequada, el cos té problemes per produir suor, i per tant la regulació tèrmica comença a fallar.

Aquestes errades poden derivar en marejos, nàusees, respiració accelerada, palpitations, mal de cap, pell seca i enrogiment i, si la temperatura corporal assoleix els 40º C, el conegut i temut COP DE CALOR. Per això, prendre aigua és tan important sobretot en estiu.

- **Disminució del rendiment cognitiu**

Existeix una relació ben establerta entre la ingesta d'aigua i el manteniment de les funcions cognitives i físiques normals. Així ho va confirmar l'Agència Europea de Seguretat Alimentària fa ja una dècada, i ho recull un informe sobre Rendiment cognitiu hidratació i aigua mineral natural.

D'acord amb aquest document, tot just un 2 % de deshidratació ja implica una disminució de la memòria a curt termini, la intenció, l'eficiència aritmètica, la punteria, el temps de reacció, la percepció de discriminació i el rastreig visual motor. A més del pensament, pot veure's afectat el llenguatge.

Si la deshidratació equival a un 3% de pèrdua de pes corporal, ja afecta el flux sanguini cerebral i pot generar desorientació cognitiva i dolors de cap. Amb un 4% els símptomes s'agreuaven i a partir d'un 6% són freqüents les al·lucinacions i deliris.

- **Estrenyiment**

Una hidratació insuficient alenteix la digestió i l'absorció dels nutrients, i a més fa més lent el trànsit dels excrements a través del tracte intestinal, causa de l'estrenyiment. Per això, a més de les incomoditats pròpies d'aquesta situació, el problema major és que es dificulta l'eliminació de toxines i altres desfets.

- **Una pell més seca i envellida**

La pell es torna seca, dura, aspresa, rígida i sense brill durant la hidratació del cos no és l'apropiada. Si aquesta mala hidratació es manté en el temps, els signes de l'envelliment -com arrugues i flacciditat- apareixen abans. I també les ungles i el cabell que es tornen més dèbils, opacs i trencadissos.

El problema no és només estètic. Una pell ben hidratada és més resistent, elàstica i suau, les seves cèl·lules es regeneren amb més vigor, el teixit adquireix una major capacitat de protecció i cicatritzant i és menys vulnerable a les malalties.

- **Major risc cardíac**

Més de tres quartes parts del cor es componen d'aigua. A causa de això, un estat de deshidratació redueix el rendiment cardíac, la qual cosa suposa un augment de la taxa cardíaca i pot causar una baixada de tensió.

Al contrari, beure la quantitat adequada d'aigua cada dia ajuda a prevenir el risc de malalties cardiovasculars.

- **Problemes en músculs i articulacions**

Una mala hidratació posa en risc tant la salut dels músculs (constituïts en un 75 % per aigua) com dels lligaments i cartílags, els teixits presents en les articulacions, on s'uneixen dos o més ossos.

La falta d'aigua fa que els músculs estiguin més exposats a contractures, esquinçaments i altres lesions, a la vegada que augmenta la fricció de les articulacions, el que causa un major desgast i dolor. En cas d'episodis freqüents de deshidratació, pot augmentar el risc de patir artritis".

- **Inconvenients renals**

Els ronyons són els encarregats filtrar la sang i eliminar els desfets generats pel cos. El mitjà per eliminar-los és l'orina, i per generar un volum d'orina adequat resulta imprescindible la ingesta d'una quantitat suficient d'aigua.

En els casos en què la hidratació no és l'apropiada, els ronyons treballen malament, el que augmenta el risc que pateixin patologies. Aquestes han augmentat en els últims anys, i en Espanya s'estima que una de cada deu

persones adultes pateixen algun tipus de malaltia renal crònica.

- **Problemes relacionats amb l'aparell respiratori**

També el sistema respiratori pot veure's en problemes a causa d'una mala hidratació, doncs es debilita la capa protectora de la mucositat que protegeix l'organisme dels agents contaminants presents en l'aire. Per tant, es ressent el sistema immunitari i la persona queda més exposada a refredats, gripes i altres malalties.

A més, per evitar la sequedat, els teixits de l'aparell respiratori produeixen un excés de mucositat, la qual cosa pot obstruir els conductes i obligar als pulmons a treballar més del compte,. Una cosa que pot resultar especialment greu en el cas de persones amb problemes respiratoris preexistents.

- **Dificultats circulatòries**

Quan el nivell d'hidratació no és prou, a la sang (composta en més del 80% d'aigua) li costa més circular pel cos i, per tant, complir amb les seves funcions: transportar nutrients, recollir els desfets metabòlics, estabilitzar els nivells de temperatura i pH corporal i defensar l'organisme d'infeccions.

- **Cèl·lules més dèbils**

La falta d'aigua en el cos dificulta l'accés dels nutrients a les cèl·lules. En conseqüència, aquestes generen menys energia, i aquesta és la raó de les sensacions de fatiga i debilitat característiques de la deshidratació.

Com a més, en aquesta situació les cèl·lules tenen més problemes per eliminar les toxines que produeixen, el resultat és que es deterioren més ràpidament, la qual cosa accelera el seu envelliment i el risc que sorgeixin altres problemes en diversos òrgans.