

# EL MITE ERRONI DE DOS LITRES D'AIGUA AL DIA

12 gener, 2023

Un nou estudi publicat en Science no aporta gens de nou, però tanca d'una vegada per totes un debat; el que és necessari beure dos litres d'aigua al dia. La quantitat fixada en el passat sembla totalment aleatòria i els autors de l'informe determinen que la mateixa depèn de molts factors. Per començar, el volum corporal de la persona, ja

que determinarà la quantitat de líquid a renovar en els seus teixits, el seu sistema cardiovasculars, etcètera. Així distingim entre nadons, nens i adults. En aquest sentit, els nadons necessiten proporcionalment més quantitat d'aigua, quasi el 28% del total d'aigua del seu cos.

Per altra banda, influeix l'activitat fisiològica, de manera que no tenen els mateixos requisits els homes que les dones en contra del que es pugui pensar, els homes requereixen més recanvi d'aigua, és a dir, beure més.

Però després està l'activitat física de cada un i les condicions climàtiques, etcètera. Això fa que el volum d'aigua diari necessari sigui molt variable si hem fet esport, però també si ho practiquem cada dia (requerirem més aigua), si és estiu, tardor, hivern...

D'aquesta manera, els autors del document asseguren que cada persona ha de beure l'aigua que sent que necessita i que el seu propi cos és el millor regulador de la set i la necessitat d'aigua, existint un mecanisme neurològic i hormonal de sanitat quan ja no necessitem més aigua.

En aquest sentit, un estudi realitzant per científics de la Universitat de Monash, a Austràlia, i publicat el 2016, va comparar les respostes cerebrals de dos grups d'individus: per l'altre costat, de persones que poc abans havien consumit molta aigua.

Amb aparells de ressonància magnètica, van descobrir al segon grup una activitat a la zona prefrontal del cervell que feia que empassar-se el líquid els costava molt més que al grup que havia fet exercici físic.

Els autors d'aquest treball van determinar que existia un mecanisme d'inhibició de la deglució quan s'ha arribat a la sacietat, i que aquest mecanisme inhibidor és la que regula la ingesta de líquids.

**¿Per què hi ha persones que beuen més del que es necessita?**

Els motius pels quals es beu massa aigua van des de l'obsessió amb la depuració corporal associada a l'ortorèxia a la ingesta d'algunes drogues com el MDMA o èxtasi, que fan que la persona tingui un excés de set, passant per alguns desajustos com

problemes renals per orinar, segons Manual Merck de diagnosi i teràpia.

En alguns casos, el problema és hormonal com passa en l'anomenat síndrome de secreció inapropiada de l'hormona antidiürètica. En aquest cas, tal hormona es segrega en quantitats tan grans que la persona no pot orinar i, a causa de això, el teu organisme pateix retenció de líquids.

Però els casos que més proliferen són els dels esportistes que s'excedeixen a les seves obsessions per prevenir la deshidratació abans d'una prova de resistència física com un triatló, una maratón, un Ironman o Ironwomen...

L'excés de cel els impulsa a la hiperdratació i la hiponatrèmia, dos estats derivats el segon del primer i que són summament perillosos quan s'afronten proves físiques dures, portant a vegades a la mort.