

LE ZOOM NUTRIACTIS® #JULIO



**BNP PARIBAS
CARDIF**



AGUA: ESENCIAL PARA EL CUERPO, POR QUÉ?

Documento producido en el marco de colaboración entre:
BNP Paribas Cardify Rouen-Normandie hospital

[Para cualquier consulta, contactar : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

El agua es el componente más importante del cuerpo humano, **en un adulto el 60% de su peso es agua**. Debido a sus múltiples funciones, **es esencial para la supervivencia humana, un individuo puede sobrevivir unos pocos días sin consumir agua**. El organismo comienza a mostrar los primeros signos de deshidratación durante las primeras 24 horas sin ingesta de agua.

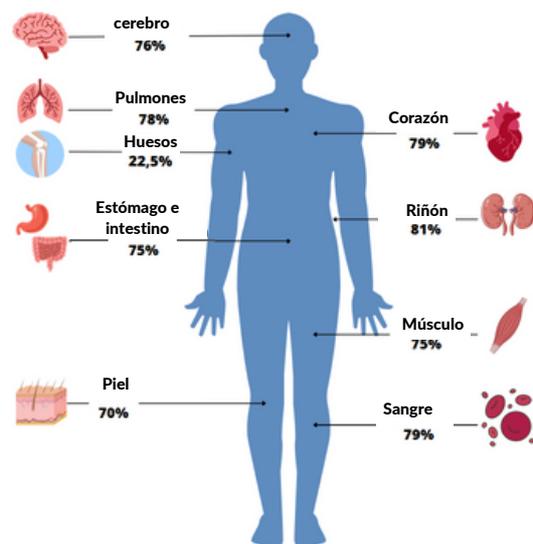


La importancia del agua

El cuerpo constantemente elimina agua **a través de la respiración, transpiración y excreciones** (orina, heces). El consumo de agua es esencial para cubrir las necesidades y, por lo tanto, mantener el cuerpo saludable debido a :

- Es el principal componente de nuestras células y ayuda a mantener sus funciones adecuadamente
- Participa en varias reacciones químicas en nuestro cuerpo
Transporta varias moléculas, tales como nutrientes, a las células permitiendo una adecuada circulación sanguínea
- Ayuda a eliminar desechos (ej. CO₂ y toxinas)
- Participa en la termorregulación (mantención de la temperatura corporal)

Contenido de agua de diversos órganos



Recomendaciones



Durante el día, **2 a 2.5 litros de agua es eliminada** por el cuerpo, una pérdida que debe ser compensada para mantener el equilibrio corporal.

Es recomienda beber al menos **1.5 a 2 litros de agua por día** (en adultos). También se recomienda beber agua antes de sentir sed, especialmente en adultos mayores, debido a que su sensación de sed generalmente está disminuida.

Sin embargo, la eliminación agua corporal y, por lo tanto, los requerimientos de agua dependen de varios factores (temperatura, edad, actividad física...) y, por consiguiente, pueden variar.

Consumo de agua

- Agua
- Alimentos ricos en agua (frutas, vegetales, etc.)

Funciones del agua en el cuerpo

- Constituyente celular
- Reacciones químicas
- Transportador
- Circulación sanguínea
- Eliminación de desechos
- Termorregulación

Pérdida de agua

- Orina
- Transpiración
- Respiración
- Heces

Deshidratación

La deshidratación es definida como la **eliminación corporal de agua y electrolitos, que no es compensada por la ingesta**. La deshidratación es causada usualmente por diarrea, vómitos, transpiración abundante, enfermedades crónicas como la diabetes, uso crónico de diuréticos (los que aumentan la producción de orina, tales como el café, el té e infusiones de hierbas) o medicamentos, pero también puede ser causada por no ingerir suficiente agua.



Síntomas de deshidratación :

- Sed, boca seca
- Fatiga, agotamiento
- Piel seca, reducida elasticidad de la piel
- ↓ de orina (y/o color oscuro), ↓ transpiración
- Reducción de rendimiento físico
- Dolor de cabeza, mareos, desorientación, desmayo
- Alteración en la termorregulación (sensación calor/frío)
- Cambios conductuales (irritabilidad, agitación...)

La deshidratación puede aumentar el riesgo de :

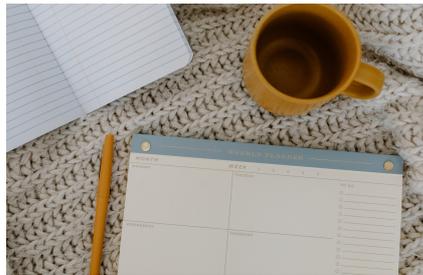
- Infecciones del tracto urinario
- Cálculos renales
- Constipación
- Enfermedad cardiovascular
- Hipertensión
- Enfermedades metabólicas como la diabetes

Consejos para aumentar tú consumo de agua

Para aumentar tu consume de agua y alcanzar las recomendaciones, aquí hay algunos consejos:



Mantén una **botella de agua** contigo y haz que esté siempre visible (ej. Sobre tu escritorio).



Establece **rituales**: Ej. bebe un vaso de agua cuando despiertes en las mañanas, luego cuando llegues al trabajo, y otro cuando llegues a casa....



Saboriza tu agua adicionando hierbas aromáticas (menta, albahaca...) o pedazos de frutas (frutillas, durazno...) o vegetales (pepino, tomate...).



Coloca **recordatorios** en tu teléfono (ej. Cada 2 horas)



Usa una **app o un reloj conectado**. Para monitorear tu consumo de agua



Come alimentos ricos en agua (frutas y vegetales – excepto frutas deshidratadas)



Bebe **antes de sentir sed**



Bebe **sopas** (fría o caliente)

Desórdenes en el consumo de agua y trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pueden estar asociados con cambios en el consumo de agua (aumento o disminución) determinados en un día, conocidos como **desórdenes en el consumo de agua**.



Potomanía

Potomanía se caracteriza por la **necesidad irrefrenable y permanente de beber grandes cantidades de bebestibles**, usualmente agua (> 3L/día). Potomanía induce a una excesiva ingesta de agua lo que produce una alteración del balance hídrico corporal (ingesta/eliminación).

Las personas que sufren de potomanía pueden beber **más de diez litros al día**. Potomanía es común en **personas que sufren de TCA**, puede ser utilizada como una estrategia para suprimir el hambre y sentirse satisfecho. El consumo excesivo de agua también es utilizado para inducir conductas compensatorias (vómito). Potomanía no está libre de riesgos: puede casuar **retención de agua, náusea y vómito, dolor de cabeza, desbalance electrolítico** (alteraciones minerales en el cuerpo), **problemas renales, edema cerebral** (acumulación de fluidos en el cerebro) y, en los casos más severos, **la muerte**.

Restricción de agua

Por el contrario de potomanía, la restricción de agua se caracteriza **por la hidratación insuficiente o no existente**. Este desorden de consumo de agua necesita ser tratado rápidamente. Si la ingesta de agua es más baja que la eliminada por el cuerpo hay un riesgo de **deshidratación severa**, la que **puede desencadenar un coma**.



Conclusión

El consume de agua es, por lo tanto, esencial para mantener la salud corporal. Es necesario escuchar tu cuerpo y adaptar tu ingesta de agua a tus necesidades, y por consiguiente a la eliminada por tu cuerpo. Para un adulto sano, se recomienda beber un mínimo de 1.5 a 2 litros de agua por día.



Referencias

- ANSES. Eau de boisson : bonnes pratiques de consommation. <https://www.anses.fr/fr/content/eau-de-boisson-bonnes-pratiques-de-consommation>
- Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2016). *Medical physiology* E-book. Elsevier Health Sciences.
- Hooper L, Abdelhamid A, Attreed NJ, Campbell WW, Channell AM, Chassagne P, Culp KR, Fletcher SJ, Fortes MB, Fuller N, Gaspar PM, Gilbert DJ, Heathcote AC, Kafri MW, Kajii F, Lindner G, Mack GW, Menten JC, Merlani P, Needham RA, Olde Rikkert MGM, Perren A, Powers J, Ranson SC, Ritz P, Rowat AM, Sjöstrand F, Smith AC, Stookey JJD, Stotts NA, Thomas DR, Vivanti A, Wakefield BJ, Waldréus N, Walsh NP, Ward S, Potter JF, Hunter P. Clinical symptoms, signs and tests for identification of impending and current water-loss dehydration in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD009647. DOI: 10.1002/14651858.CD009647.pub2. Accessed 14 June 2023.
- Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition*, 64(2), 115-123.
- Lacey, J., Corbett, J., Forni, L., Hooper, L., Hughes, F., Minto, G., Moss, C., Price, S., Whyte, G., Woodcock, T., Mythen, M., & Montgomery, H. (2019). A multidisciplinary consensus on dehydration: definitions, diagnostic methods and clinical implications. *Annals of medicine*, 51(3-4), 232-251. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.1080/07853890.2019.1628352>
- Manger bouger L'eau, indispensable à notre santé : conseils et astuces pour s'hydrater. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/l-eau-indispensable-a-notre-sante-conseils-et-astuces-pour-s-hydrater>
- Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.3390/nu12041191>
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439-458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
- Watso, J. C., & Farquhar, W. B. (2019). Hydration Status and Cardiovascular Function. *Nutrients*, 11(8), 1866. <https://doi.org/10.3390/nu11081866>