


Para su correcto funcionamiento, el cuerpo necesita un buen equilibrio entre la cantidad de agua que ingerimos y la que perdemos a diario. Y esto es lo que permite que nuestro organismo reciba una hidratación saludable. 

El mecanismo fisiológico por el cual nuestro cuerpo nos “alerta” de que necesitamos más agua es la sed. Es que los humanos somos muy sensibles a cualquier pérdida de líquido, por pequeña que sea: la pérdida de un 2% del peso corporal en forma de agua puede disminuir hasta en un 20% la capacidad de rendimiento físico.

Si bien la Organización Mundial de la Salud recomienda que debemos consumir entre 2 y 3 litros de agua por día, las necesidades o requerimientos de líquido están influenciados por diferentes factores, como la edad, el estado fisiológico, la cantidad de ejercicio físico que se realiza, las condiciones climáticas y la dieta. Por ello, no se puede estimar un requerimiento medio de agua que asegure una correcta hidratación y un estado de salud óptima para todas las personas por igual.



COMO LA CONSUMIMOS

Entre el 20% y el 30% del agua que incorporamos a nuestro organismo a diario proviene de los alimentos sólidos, mientras que el restante 80% se incorpora a nuestro cuerpo en forma líquida, mediante el consumo de agua y otras bebidas.

Los alimentos tienen contenidos en agua muy variables: las hortalizas pueden contener un 90% de líquido, mientras que los aceites carecen completamente de agua. El agua que consumimos a partir de alimentos y bebidas es absorbida por el tracto gastrointestinal, e independientemente del origen, es utilizada por el organismo de manera idéntica. Lo importante, pues, no es el origen de esa agua, sino la cantidad total contenida en el alimento o bebida ingeridos.

Otra fuente de entrada de agua a nuestro organismo es el “agua metabólica”, que se genera cuando el cuerpo metaboliza los nutrientes de los alimentos.



EL AGUA QUE ELIMINAMOS

En forma diaria, nuestro cuerpo elimina entre 1,2 y 1,4 litros de agua a través de la orina, entre 100 y 200 mililitros a través de las heces, entre 300 y 900 mililitros a través de la respiración y la misma cantidad a través de la transpiración. Sumando todo, la pérdida fisiológica diaria de nuestro organismo es de entre 2,3 y 2,5 litros, lo cual equivale aproximadamente al 4% del peso corporal de un adulto.



¿COMO SABER SI ESTA DESHIDRATADO?

El primer signo suele ser que la boca se seca. Fíjese además en el color de su orina. Normalmente es incolora o ligeramente amarilla. Si empieza a volverse oscura su cuerpo se está deshidratando, ya que el color oscuro significa que los riñones están trabajando con muy poca agua y la orina está saturada de desechos.