

Simposio satélite: Hidratación y salud

Ponentes: Lluís Serra Majem, Nieves Palacios, Pilar Riobó, Manuel Moya

Hidratación y salud: introducción

Lluís Serra Majem

A parte de los efectos agudos sobre la deshidratación, la ingesta inadecuada de líquidos puede tener relación con: la litiasis renal, infecciones del tracto urinario, cáncer colorectal, cáncer de vejiga, enfermedad dental, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico y lipídico y patología gerontológica y cognitiva. Además, el consumo inadecuado de bebidas puede tener repercusiones sobre el peso corporal, la diabetes mellitus y otras enfermedades crónicas.

El reconocimiento de la importancia de una correcta hidratación se ha incrementado en los últimos años, y es a partir de este siglo que esta área de la nutrición gana importancia. Existe no obstante una información tergiversada y un desconocimiento por parte de la población acerca de su importancia, y por este motivo la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria ha editado la Guía para una Hidratación Saludable de forma similar a como se hizo con la alimentación y la actividad física. Para ello se ha tenido en cuenta: la Densidad de energía y de nutrientes. (Densidad referida a 100 ml o por ración 250 ml), la contribución a la ingesta total de energía y al peso corporal, la contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales, la evidencia de efectos beneficiosos para la salud, y la evidencia de efectos perjudiciales para la salud