

Por qué debería tomar agua de la nevera (incluso en invierno)

Hogar sostenible 18 octubre, 2015

¿Adelgaza?, ¿hidrata igual?, ¿ralentiza la digestión?, ¿hace daño a la garganta? Ventajas y desventajas de beber del frigorífico.



© iSTOCK

0
COMPARTE

 Facebook

 Twitter

Aquí donde está siendo escrito este artículo, la máquina expendedora de bebidas ofrece botellines de agua a bajísima temperatura. Probablemente a usted le ocurre igual en su trabajo, en la estación o en el cine, y quizá le asalten las mismas dudas: ¿me hará daño si la bebo tan fría?, ¿no será mejor esperar a que se atempere? La respuesta de los expertos, que coinciden en dos ideas principales, es que no debe preocuparse: en condiciones normales, y de forma general, no hay nada que contraindique el consumo de agua fría, así que puede tener una botella refrigerada en cualquier época del año o echar mano del dispensador de cubitos de su frigorífico cuando le apetezca. Y la segunda idea: lo realmente importante es que beba –ya sea agua tibia o casi helada, mineral o del grifo– para que su hidratación sea correcta.

La OMS recuerda que somos un 60% de agua y que debemos mantener ese nivel consumiendo, en función de la edad y el sexo, hasta tres litros al día, de los cuales el 80% debe provenir directamente de la ingesta líquida y el resto, de los alimentos. “La hidratación es mucho más compleja de lo que parece”, asevera Jesús Román, experto en nutrición y secretario del Comité Científico del Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). Según esta entidad, las funciones del agua son unas cuantas: “Transporta nutrientes y otras sustancias en el organismo, a la vez que proporciona soporte para toda la actividad celular. Es vehículo para excretar sustancias de desecho, favorece la digestión, previene el estreñimiento, mantiene el buen funcionamiento de los riñones y elimina toxinas a través de la sudoración”.

Entonces, ¿la temperatura no importa en ningún caso? Tampoco es eso exactamente. Abramos la botellita dispensada al principio del artículo y bebamos: el agua fría entra en contacto en primer lugar con la garganta. ¿Qué opina un otorrino? “Hay mucha gente que la toma y no le sienta mal. Depende de sensibilidades personales. Es cierto que el agua helada disminuye un poco la movilidad de los cilios de defensa de las células respiratorias, y eso podría crear molestias en algunas personas, pero no hay una indicación general sobre lo perjudicial que puede ser”, afirma el doctor Ignacio Cobeta, jefe de servicio de Otorrinolaringología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. ¿Ni siquiera hay motivo para decir a un niño que la beba más despacio? “No necesariamente: más frío está un helado”, argumenta Cobeta, director del Máster en Patología de la Voz y Voz Profesional que imparten conjuntamente la Universidad de Alcalá de Henares y el Instituto de Ciencias del Hombre. “Solo cuando hay una patología el agua fría puede molestar más, pero, normalmente, con un proceso catarral o una amigdalitis al paciente ni siquiera le apetece tomarla”, añade el especialista.

“El agua que toma usted con hielo alcanza la temperatura adecuada en el estómago en dos o tres minutos”, indica el doctor Guerra, especialista en digestivo

Así pues, el agua sigue su curso: pasa por el esófago y enseguida llega al estómago. ¿Qué ocurre ahí abajo? ¿Algún problema? La respuesta es la misma. “Si no hay una patología de por medio, no voy a decir a nadie que no tome agua fría”, sostiene el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. “La digestión se hace un poco mejor con agua tibia, de acuerdo, porque cualquier reacción química se acelera con el aumento de temperatura y se ralentiza si la temperatura es baja, pero debo recordar que el agua que toma usted con hielo alcanza la temperatura adecuada en el estómago en dos o tres minutos”, indica Guerra.

En realidad, esté fría o no, esta bebida esencial para tantas cosas no se lleva bien con la digestión: “Recomendamos que durante la comida se tomen pocos líquidos. El estómago recibe el peso de los alimentos, más el del líquido que fabrica para hacer la digestión. Si a eso le añadimos dos vasos de agua, el

peso es excesivo. Además, lo que estamos haciendo es diluir los jugos gástricos, lo cual dificulta la digestión”.

En caso de que haya enfermedad gástrica, el asunto cambia y “no se debe tomar agua fría bajo ningún concepto. El estómago de una persona con diarrea es muy sensible a los cambios de temperatura. Si le llega agua a baja temperatura, el reflejo gastrocólico se reactiva y a los cinco minutos esa persona está en el baño”. (En ese caso, la hidratación debe venir mediante el agua tibia: “Con un poquitín de bicarbonato y limón, a 27 o 28 grados y a sorbitos pequeños”).

HIDRATACIÓN PURA

Si pensamos en la tarea fundamental del agua, hidratar, el asunto se decanta ligeramente hacia las temperaturas suaves. “El agua fría refresca más, pero hidrata más despacio. Por eso se recomiendan unos 15º, especialmente después de hacer deporte”, expone Javier Román. Tras el ejercicio intenso, de hecho, hay quien rechaza el líquido muy frío por temor al mal llamado corte de digestión: en teoría, al contacto con el cuerpo muy caliente, el agua produciría un reflejo cardiovascular de causa nerviosa que alteraría el ritmo cardíaco y podría llevar a la parada. Esta situación se repite con frecuencia en el mar o en la piscina, pero, como explicaba la Esther Samper en su blog La Doctora Shora, la posibilidad de que esto ocurra mediante la ingesta es muy reducida: “La persona tendría que ser especialmente susceptible a este reflejo y, además, tendría que tener detrás un trastorno cardíaco que le volviera vulnerable ante la más mínima perturbación. En personas normales se produciría como máximo un síncope (pérdida de conocimiento) y de forma muy poco frecuente”.

En el lado contrario (los supuestos beneficios del agua muy fría), también hay creencias erróneas, según Jesús Román: “Existe la leyenda de que adelgaza, basada en que el cuerpo tiene que calentarla y así gasta más calorías. Es un buen chiste”. De hecho, un estudio de 2003 quiso demostrar esta teoría –el texto afirmaba que el metabolismo basal aumentaba un 30% por esta razón–, pero fue rebatido tres años después por otro informe científico. “También dicen que si se ingiere durante la comida engorda, pero eso es imposible porque el agua tiene cero calorías. Al contrario, si

TAMBIÉN SE TOMA CALIENTE

Fría, del tiempo... y caliente. El agua puede asociarse con otros ingredientes naturales para ofrecer remedios caseros a problemas leves:
⇒ **Agua con limón: ¿laxante?** “Hay personas que tienen tendencia al estreñimiento y lo que discurren, y no está mal pensado, es tomarse un vaso de agua limonada calentito por las mañanas, y dicen que es laxante”, cuenta el doctor Gonzalo Guerra Flecha, fundador del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. “No es laxante como tal, pero el agua caliente con limón circula a tal velocidad y se absorbe tan rápidamente, que hidrata muy bien y el organismo no tiene que buscar agua en otro sitio, como en las heces fecales”, justifica este especialista.

⇒ **Limpiando el estómago.** El doctor Guerra propone este lavatorio: “Coja medio limón en zumo, le añade agua tibia, un poco de azúcar o sacarina [no es imprescindible] y lo mueve. Le añade una cucharita de bicarbonato y lo deja quietecito: la mezcla, por sí sola, hace una reacción química, burbujea y sale una espumita. Eso, tomado a sorbitos pequeños, lava el estómago maravillosamente bien”.

⇒ **Suavidad en la garganta.** El doctor Ignacio Cobeta, jefe de servicio de Otorrinolaringología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, recomienda agua con miel para el dolor de garganta. “La miel tiene una propiedad emulgente que favorece la fluidificación del moco y la sensación de suavidad de la garganta. El agua en ese caso debería ser templada, a unos 34-37 grados, que se percibe como caliente”.

bebes antes de las comidas, da sensación de saciedad y comes menos”, añade el secretario del Comité Científico del IIAS. Así lo atestigua una investigación de la Universidad

¿Y CUÁNDO TENGO QUE BEBER?

Cuando hemos perdido un 1% del agua corporal nos aparece la sed, y está clínicamente demostrado que una disminución del 2% reduce el rendimiento y la función mental, según el Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). Las autoridades sanitarias recomiendan no esperar a tener dicha sensación para beber, especialmente cuando cuando se practique una actividad física, o bien cuando las temperaturas alcancen los 32° y la humedad ambiental supere el 50%.

Birmingham, que comprobó este hecho en un estudio realizado con 84 personas. “Es recomendable tomarla un rato antes de sentarse a la mesa y en general entre horas –considera el doctor Gonzalo Guerra–, porque entonces el estómago, que no tiene ocupación, la va a vaciar en un santiamén y se absorbe muy bien. Solo tiene que calentarla y dejarla salir”.

Si con este artículo le están entrando ganas de beber, abra el grifo, el frigo o la botella y dé pequeños sorbos durante todo el día: “La recomendación es tener un hábito de bebida que nos impida sentir sed, porque la sed es como el pilotito amarillo del coche: cuando aparece es que uno ya está en la reserva”, sostiene Jesús Román. Concretamente, es síntoma de que nos falta el 1% del agua corporal. Debemos reponer constantemente la que vamos expulsando, unos dos litros y medio diarios, por la orina (1500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml). Eso sí, tenga en cuenta que tampoco hay que exagerar: “En circunstancias basales normales, el hígado tiene dificultades para metabolizar más de tres litros de agua”, advierte el doctor Guerra.

0
COMPARTE

 Facebook

 Twitter