

# Hidratación y salud

## **Informe: Los argentinos bebemos poca agua y mucho líquido azucarado.**

Los argentinos solemos cubrir con los 2 litros diarios que recomienda la OMS, pero sólo el 21% es agua pura. El resto son bebidas saborizadas o infusiones con azúcar, principalmente mate. De este modo, se consumen muchas calorías pero de baja calidad nutricional. Este es el principal hallazgo de un estudio realizado por el CESNI (Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil) sobre Hidratación.

Mates con azúcar por la mañana, un vaso de gaseosa durante el almuerzo, seguido por un café dulce. Jugos artificiales, aguas azucaradas y gaseosas durante el resto del día. Una combinación que frecuentemente practican los argentinos, sin percibir que consumen un montón de calorías vacías.

Se trata del primer estudio poblacional sobre hidratación realizado en la Argentina. Implicó el registro individual del consumo de alimentos, bebidas e infusiones sin alcohol durante una semana del mes de noviembre del año pasado. Participaron 800 personas, desde recién nacidos a 65 años, de los grandes centros urbanos del país.

El relevamiento fue presentado en el X Congreso Argentino de Obesidad y Trastornos Alimentarios que se llevó a cabo en Mar del Plata y permitió identificar que las cantidades de hidratos de carbono simples (azúcares) ingeridos a través de jugos, bebidas e infusiones son preocupantes por sus riesgos para la salud. Dentro del total de los momentos de consumo diario de los encuestados, el 46% corresponde a líquidos. Y la mitad de los líquidos que se consumen diariamente consisten en bebidas con sabor o infusiones azucaradas.

La nutricionista Verónica Chamorro, quien fue una de las autoras del trabajo, comenta que al dar las recomendaciones a los pacientes se suele hacer hincapié en la ingesta, pero se desestima el consumo de bebidas que incluyen calorías. Lo ideal es que más gente consuma más agua por día o, en todo caso, bebidas con sabor sin aporte de calorías”,

Al consumir bebidas o infusiones con azúcar, se ingieren calorías sin mayor contenido nutricional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de azúcares simples, como los de las bebidas, no debe superar el 10% del total de calorías diarias. Pero en la Argentina esta sugerencia se pasa por alto.

El estudio reveló que sólo el azúcar en bebidas representa entre el 9 y el 15 % del total, sin considerar los dulces, las mermeladas, las golosinas y otros alimentos que también lo contienen. En cambio, el agua pura (incluyendo a la

red, mineralizada, potable envasada o mineral natural) tiene menos seguidores. Sólo el 21 % de los líquidos que se ingieren corresponden a agua.

El estudio reveló también que la proporción del consumo de agua pura y bebidas con sabor sin azúcar/calorías es significativamente mayor en las mujeres, en comparación con los hombres, y que el 70% de las bebidas se consumen durante los almuerzos y las cenas.

A partir de este relevamiento, surgieron algunas recomendaciones para poner en práctica:

- Cuando se toman infusiones, tratar de reemplazar el azúcar por edulcorante o directamente tomarlos amargos.
- Facilitar el acceso al agua durante las comidas. “Una medida práctica y fácil es servir agua durante el almuerzo o la cena”. Por el estudio se supo que el agua es uno de los líquidos que menos se ingiere durante las comidas.
- Sería importante que los profesionales de la salud trabajen más con las mujeres, porque son ellas las que más agua consumen y pueden ser también quienes alienten a los niños a realizar el reemplazo de los jugos y gaseosas con azúcar por el agua u otras bebidas sin azúcar.

Fuente: [www.clarin.com.ar](http://www.clarin.com.ar), 16-11-10