

Beber agua para bajar de peso

El consumo diario recomendado es de 9 vasos de líquidos en las mujeres y 13 en los hombres

24/08/2010 - Autor: Webislam - Fuente: Alimentacion Sana

Además de su efecto saciante y su función como principal sustancia depurativa del organismo, estudios recientes constatan que un aporte de agua extra a las recomendaciones de ingesta diarias previene la retención de líquidos y ayuda a gastar más calorías durante el día.

“Muchas veces, el hambre y los antojos son simplemente un signo de sed.”

El agua es un nutriente esencial que constituye más de la mitad de la masa corporal total (el 60% en el hombre adulto y el 54% en la mujer). El cuerpo de un bebé prematuro está formado por un 80% de agua, porcentaje que disminuye con la edad y que llega hasta al 45% del peso corporal total en las personas mayores.

El peso del agua

No hay otra sustancia tan ampliamente involucrada en diversas funciones orgánicas como el agua. Todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo tienen lugar en un medio acuoso, por lo que contribuye al buen funcionamiento de todas las células del organismo.

Actúa como transportador de nutrientes y otras sustancias en el sistema circulatorio, es vehículo para excretar productos de desecho y eliminar toxinas (a través del sistema cardiovascular, el renal y el hepático) y, además, lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y a las articulaciones.

Otra función destacada del agua es el papel que juega en la termorregulación. La elevada capacidad calorífica del agua permite que nuestro organismo, con más de un 50% de agua en su composición, sea capaz de intercambiar calor con el medio exterior (coger o ceder) minimizando las variaciones de temperatura, que podrían ser fatales para el funcionamiento de los órganos vitales.

- * El agua no tiene ninguna grasa - en comparación con los milkshakes gruesos
- * El agua no tiene ninguna caloría - en comparación con té helado
- * El agua no tiene ninguna azúcar - en comparación con las bebidas no alcohólicas
- * El agua no tiene ninguna cafeína - en comparación con el café

Retención de líquidos por escasez de agua

Muchas personas a las que se les hinchan las extremidades y abdomen, piensan que reducir la ingesta de agua les ayudará a prevenir la retención de líquidos.

Por paradójico que parezca, la reacción del cuerpo ante una falta de ingesta de agua es la retención hídrica. La retención de líquidos aparece en ciertas situaciones fisiológicas como el embarazo, la menopausia, en los días antes de la menstruación y también en muchas enfermedades cardíacas, renales o hepáticas, entre otras. Siempre se manifiesta como una hinchazón de los tejidos blandos, debido a la acumulación de líquidos especialmente en dichas zonas.

El agua está distribuida en el organismo en tres grandes compartimentos, intracelular (dentro de las células), intravascular (se encuentra dentro de los vasos sanguíneos) e intersticial (se encuentra entre ambos, o sea, en los tejidos alrededor de las células).

Todos estos compartimentos están separados los unos de los otros por una membrana semipermeable que permite el paso de líquidos y ciertos componentes de los mismos. La retención hídrica se produce cuando existe un desequilibrio entre las fuerzas que regulan el paso de los líquidos de un compartimento a otro.

Las personas obesas o con sobrepeso pueden sufrir una retención de líquidos por trastorno circulatorio. La retención de líquidos es uno de los factores ocultos del aumento de peso.

Las causas pueden ser de estilo de vida (sedentarismo), fluctuaciones hormonales (embarazo, lactancia, premenstruación), desequilibrio en la ingesta de bebidas o enfermedades como cirrosis, insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, cáncer o desnutrición. También son causa de retención hídrica los procesos inflamatorios y alérgicos, así como la toma de algunos medicamentos como corticoides, antiinflamatorios o anticonceptivos orales.

Finalmente, las personas obesas o con sobrepeso pueden sufrir una retención de líquidos por trastorno circulatorio, debido al enlentecimiento del retorno sanguíneo y linfático por exceso de peso, principalmente.

Agua y adelgazamiento

El papel fisiológico del agua en el adelgazamiento y en el mantenimiento de la línea tiene lugar a distintos niveles. El agua puede ayudar a adelgazar no sólo porque previene y reduce la retención de líquidos. Es algo que se evidencia en un estudio publicado en la revista "The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism", en el que se asegura que beber medio litro de agua aumenta el gasto metabólico en un 30% después de 30 ó 40 minutos de haberla ingerido.

Según el trabajo, el 40% de este efecto termogénico está originado por el necesario calentamiento del agua en el aparato digestivo, que varía de 22 a 37°C. Asimismo, se observó cómo la energía para este cambio de temperatura en los hombres provino de las grasas, en contraste con las mujeres, que para este mismo fin utilizaron sobre todo los carbohidratos como fuente energética.

Beber dos litros de agua al día supuso un aumento del gasto total diario de aproximadamente 100 kilocalorías. Estos resultados sugieren que el efecto termogénico del agua debe ser considerado cuando se realizan tratamientos de adelgazamiento, si bien se precisan más estudios que corroboren y contrasten esta interesante teoría.

”Hay alimentos que pueden contener hasta un 90% de agua. La fruta, por ejemplo, tiene un alto contenido en agua y es un perfecto sustituto de postres y tentempiés. Ten siempre a mano una gran variedad de frutas - manzanas, plátanos, papayas, kiwis, pomelos, etc...”

Beber agua en exceso

Una ingesta elevada de líquido no presenta normalmente problemas fisiológicos en una persona sana porque el exceso se elimina con facilidad y de una manera rápida por los riñones. Por el contrario, una ingesta baja puede generar graves problemas de salud.

La hipohidratación se corrige con una ingesta mayor de agua a través de los alimentos y bebidas, mediada por la sensación de sed, efectivo mecanismo de nuestro cuerpo que nos recuerda la necesidad de beber tras periodos de bajo aporte de líquidos. Los efectos de no beber suficiente son, entre otros, la disminución del tono muscular, peor digestión y absorción de los nutrientes, el aumento de la concentración de sustancias tóxicas en el organismo y la temida retención de líquidos.

Beber algunos vasos más de agua de los recomendados diariamente es beneficioso y ayuda a sentir ligereza, pero el aporte ha de ser moderado.

Beber agua en exceso mientras se hace una dieta hipocalórica o mal planteada puede provocar desequilibrio hidroelectrolítico en el organismo. Dicho desequilibrio conlleva el riesgo de sufrir hiponatremia (desequilibrio en la concentración plasmática de sodio), lo que puede producir serios problemas cardíacos. Incluso hay personas que hacen un consumo exagerado y desproporcionado de agua.

Estos casos de ingesta excesiva de agua pueden deberse también a un trastorno con nombre, la potomanía, que puede ser síntoma de un desequilibrio psiquiátrico, ya que tiene aspectos en común con otros trastornos del control de los impulsos.