



Nº 34 • 2,50 €
CANARIAS 2,70 €
REVISTA OFICIAL

Viva la vida

MODA

CHOLLOS POR MENOS DE 25€

BELLEZA

TU CENTRO DE ESTÉTICA, EN CASA

BIENESTAR

TRUCOS PARA NO GANAR PESO (Y DISFRUTAR) EN VERANO

Y ADEMÁS...

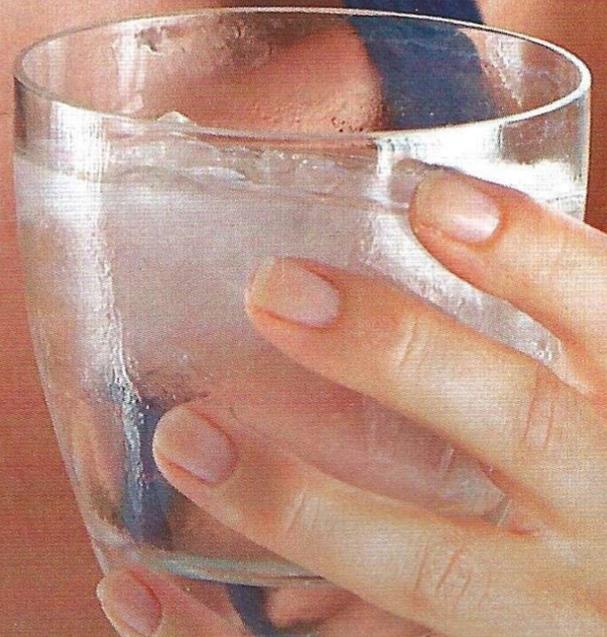
✓ Tesoros gastronómicos de Andalucía

✓ Reformas baratas que cambian tu casa

✓ Entrevistas, ocio, escapadas y mucho más

EL AGUA ES SALUD

Cuánto, cómo y con qué frecuencia debes hidratar tu cuerpo correctamente



8 423739 110017

00034

 **Salud**



AGUA... Y OTRAS BEBIDAS

Así debes hidratar tu organismo

Entre 2 y 2,5 litros de agua al día, o más, es lo que necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente y que los órganos vitales no se vean afectados. El problema llega cuando buscamos otras alternativas líquidas, no todas igual de saludables. ¿Hidrata igual una cerveza? ¿Y un refresco con gas? ¿Y las infusiones? ¿Y el vino? ¿Debo beber lo mismo, tenga la edad que tenga? Resolvemos todas tus dudas.

.....Por Mayte Martínez

EL agua es la mejor fuente de hidratación que existe. Aunque no siempre resulta sencillo beber la cantidad recomendada y la complementamos con refrescos, zumos o, incluso, tinto de verano, cerveza. A veces por agrandar al paladar y otras porque disfrutando con amigos, no apetecce pedir "agua". Pero muchas bebidas tienen exceso de calorías, alcohol, azúcares, edulcorantes o aditivos que merman nuestra

salud. Y surge el dilema: qué tomar que sea apetecible y saludable a la vez.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) recomiendan una **ingesta total de agua para mujeres adultas de entre 2 y 2,5 litros al día y 2,5 y 3 litros para hombres**, bajo condiciones normales de temperatura y actividad. Además, aclaran,

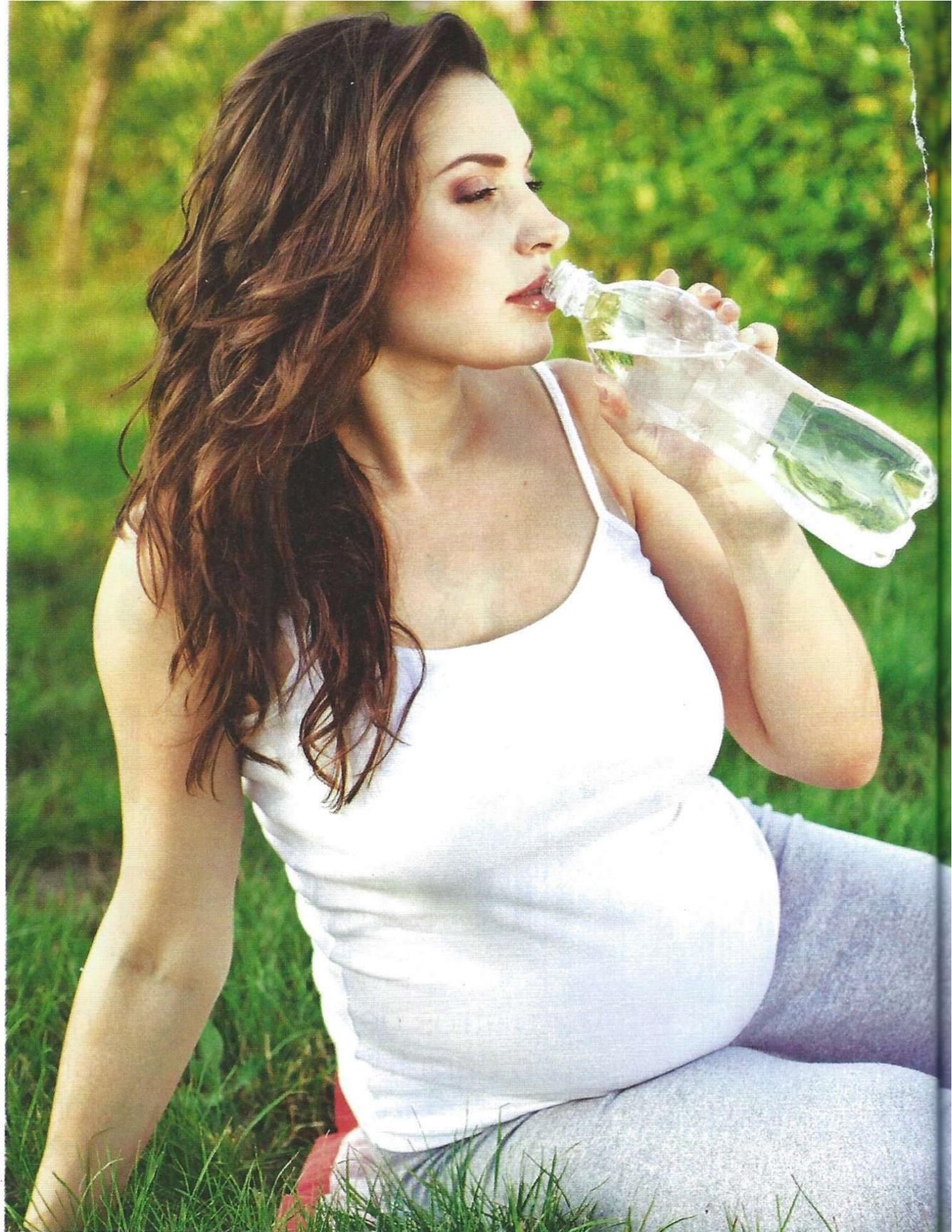
que el 80% sea por la toma directa de agua y un 20% a través de alimentos como fruta, gazpacho, sopa... "Sin embargo, el 75% de la población española adulta no alcanza las recomendaciones de ingesta de agua a pesar de que una hidratación adecuada es esencial para el buen funcionamiento y desarrollo del organismo", asegura Gemma Madolell, dietista-nutricionista, miembro de la Comisión de Sani-

dad del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODiNuCoVa).

✓ Agua somos

Nuestro cuerpo está compuesto por más de un 70% de agua, líquido necesario para la vida que regula la temperatura corporal, lubrica las articulaciones, elimina toxinas, alimenta las células y facilita, entre otros procesos, la digestión. Si no nos hidratamos correctamente, se pueden provocar alteraciones en el equilibrio de los minerales de nuestro organismo y riesgo de aparecer síntomas de deshidratación como sed, mareo, cansancio, dolor de cabeza, tirantez en la piel o sequedad de la boca y los labios. En verano, las necesidades de hidratación aumentan, ya que la temperatura ambiental es más elevada, y los cambios en la humedad junto a la exposición solar ocasionan pérdida de agua corporal. Hay que prestar especial atención a los grupos de población más vulnerables; niños, embarazadas, mujeres en lactancia y ancianos. Estos últimos experimentan una disminución de sensación de sed, por ello la deshidratación es un trastorno frecuente en este grupo de edad.

Los mareos, el dolor de cabeza, la vista nublada... Esos síntomas, si no son reiterativos, pueden delatar que tu organismo está seriamente deshidratado



✓ ¿Y si estoy embarazada?

“En esta etapa la mujer experimenta grandes cambios, como aumento de peso (7-13 k). El agua representa una parte importante de este incremento (6-9 litros). Por ello, los requerimientos hídricos son mayores.

El Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS) de acuerdo con la EFSA, han establecido que durante la gestación es recomendable añadir 300 ml de líquido al día respecto a las mujeres no embarazadas. Durante la lactancia, el

bebé se nutre con leche materna cuyo ingrediente principal es agua, por ello será necesario incrementar la ingesta al menos 700 ml”, explica Gemma Madolell.

“La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda, entre otras cosas, a las embarazadas y lactantes evitar el alcohol, bebidas azucaradas y energéticas, y limitar la cafeína (café, té, cola...)” - comenta Adela Ballester, manager de export de Lansinoh España, empresa especializada en lactancia y maternidad

Una hidratación correcta ayuda al desarrollo cerebral del bebé

Infusiones a evitar en el embarazo

La infusión puede ser un recurso para ellas si quieren cambiar algún vaso de agua, pero no todas valen. **Mónica Ramos, nutricionista de Metropolitan Sagrada Familia (club-metropolitan.net)**

desaconseja:

✓ **Poleo-menta:** tanto en el embarazo como en la lactancia; contiene pulegona, sustancia que tiene efecto abortivo y tóxico hepático, renal y neurológico.

✓ **Salvia, regaliz, romero:** pueden elevar la tensión arterial o provocar pérdidas o partos prematuros. A su vez, disminuyen la producción de leche.

✓ **Anís, ruibarbo:** con riesgo de provocar contracciones en el útero y parto prematuro. El anís está muy desaconsejado de cara al posparto.

✓ **Boldo, eucalipto:** efectos gastrointestinales como náuseas, vómitos o diarreas. Puede ocasionar sangrados.

✓ **Té:** puede influir en el peso del bebé al nacer, desencadenar un parto prematuro o incluso aumentar el riesgo de aborto.

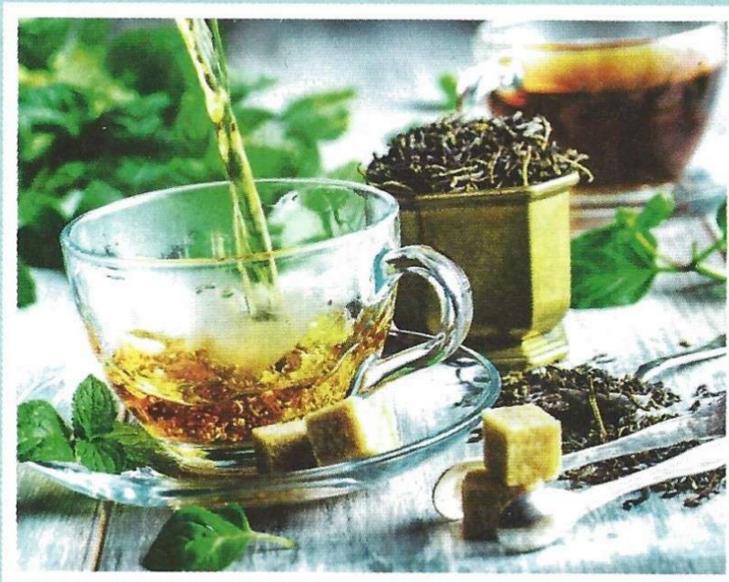
Atención también al agua con gas en este sector de población.

“Las mujeres embarazadas deberían tomarla con moderación debido a que, por su condición, se pueden sentir hinchadas y el gas no es lo más conveniente. Además, algunas marcas tienen elevada cantidad de sodio y si la embarazada sufre hipertensión o edema, todavía deberían beberla con más moderación”, advierte Elisa Blázquez, nutricionista (tunutricionistaintegrativa.com), para AUARA (aura.org), empresa social que convierte el consumo de agua en gesto solidario (todos sus dividendos se destinan a facilitar el acceso a agua potable a países que no disponen de ella).

(lansinoh.es)-.

El agua es la bebida esencial e indispensable durante el embarazo y la lactancia, sin embargo la leche es una bebida especialmente recomendada por su alto contenido en calcio y proteínas. Así como los zumos de frutas naturales porque son ricos en vitaminas, y los caldos o sopas, con minerales y bajos en calorías”.

Pero es cierto que incluso durante el embarazo y la lactancia, en periodos puntuales, podemos tener el antojo de tomar algo diferente sin sufrir la ansiedad de que estamos poniendo en riesgo la



La manzanilla, el té de menta y una infusión de plantago ayudan a controlar las náuseas durante el embarazo. Tómalas con moderación.

70%

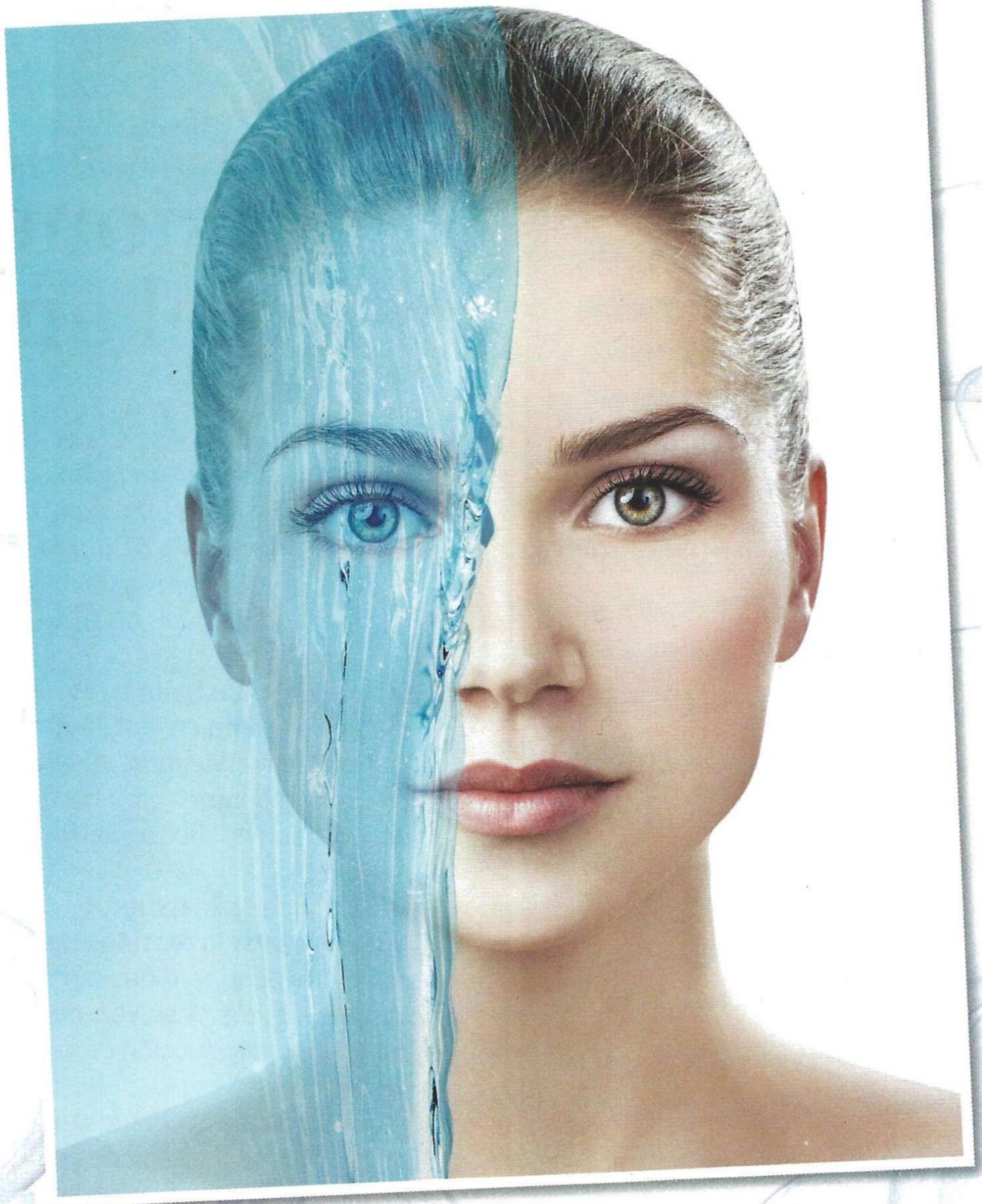
DE LA INGESTA DE LÍQUIDOS ES A LA HORA DE COMER, SIENDO LAS FRUTAS Y VERDURAS LOS ALIMENTOS QUE MÁS AGUA CONTIENEN

80%

DE LA SANGRE ES AGUA, DISTRIBUYENDOLA POR TODO EL CUERPO A TRAVÉS DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

99%

DEL SUDOR ES AGUA Y EL RESTO MINERALES Y SUSTANCIAS ORGÁNICAS, POR LO QUE HAY QUE ADAPTAR LA HIDRATACIÓN A LA PÉRDIDA DE SUDOR



salud del bebé. Desde Lansinoh, nos dan recomendaciones y consejos en caso de tomar alguna copita de vino o cerveza. "Cuando estás embarazada o planeas un embarazo, el enfoque más seguro es no beber alcohol en absoluto y así mantener los riesgos al mínimo para el bebé. Desde el Ministerio de Sanidad se recomienda que las madres que amamantan no tomen más de una o dos unidades de alcohol por semana, equivalente a medio vaso de cerveza o 125 ml

Beber agua crea un buen suministro de sangre, esencial para el embarazo

de vino. De promedio, el cuerpo tarda una o dos horas en desechar una unidad de alcohol. Si se tiene la intención de tomar una bebida alcohólica en una ocasión especial, debe extraerse leche materna antes, desechar la siguiente toma después de haber ingerido alcohol y alimentar al bebé con la leche extraída. Tomarlo con la comida, poco después de una toma, porque hay tiempo para procesar el alcohol antes de amamantar. Asegurarse también de beber mucha agua".

BEBER DESDE BEBÉS

Agua diaria necesaria

- ✓ **A los 3 meses (5,4 Kg aprox):** 750-850 ml
- ✓ **A los 6 meses:** de 950 a 1.100 ml
- ✓ **A los 12 meses:** 1,150 y 1,300
- ✓ **De 1 a 10 años:** 1,5 l
- ✓ **Desde los 11 años:** 2 l

¿Y SI OPTAS POR OTRAS BEBIDAS QUE NO SON AGUA?

“Si bien el agua no tiene sustituto, hay otras formas en las que podemos hidratarnos ya que, aunque lo hagan en menor medida, ayudan”, anima Mónica Ramos.

● INFUSIONES

Frías con hielo, parece una buena opción para el verano. **“El té con limón es una gran alternativa para refrescar, deshinchar e hidratar el cuerpo** en los meses de más calor. Recomendamos no añadir ningún edulcorante” comenta Mónica. Hay una gran variedad, té verde, rojo, negro, manzanilla, hierbaluisa, frutales... que además de aportar agua al organismo, poseen propiedades antioxidantes, relajantes, adelgazantes, pero “ninguna infusión sustituye al agua, no hidrata por igual pese a que esté hecha básicamente del líquido elemental, pues además tiene otras funciones incorporadas según el tipo de hierbas. Todo complementa pero beber agua es fundamental -comenta Elisabeth Álvarez, experta en estética y directora de Inout (inoutbarcelona.com), empresa que acaba de lanzar al mercado infusiones 100% ecológicas y veganas-. Los niños también pueden tomarlas a partir del año”. Sin embargo advierte que, **“las infusiones tienen un efecto diurético que evita la retención de líquidos** y favorece la pérdida de los mismos por la orina. Debido a esto, no son las más recomendadas para beber si nuestro objetivo concreto es hidratarnos, porque parte de lo que ingerimos como agua mediante la infusión, se pierde por orina - en cuanto a los niños añade que: no son las bebidas más recomendadas para ellos, sobre todo duran-

te los primeros años de vida. Los principios activos que contienen las plantas pueden causarles distintas dolencias, como insuficiencia hepática, hemorragias, convulsiones, vómitos, acidez, alteración de la conciencia, deshidratación. Los niños pequeños no tienen los órganos completamente desarrollados, lo que les impide metabolizar ciertos principios activos. Al menos hasta que cumplan los 12 meses, la AESAN desaconseja que los niños tomen infusiones”.

Por lo que respecta al café, “uno de los grandes mitos es que deshidrata. Lo cierto es que la cafeína es un diurético débil, por eso se puede tomar sin pensar que acabará con las reservas de agua del cuerpo”, asegura Mónica Ramos. Con hielo es una buena alternativa para sustituir uno o dos vasos diarios de agua de los 8-12 recomendados.

● AGUA CON GAS

Es una de las mejores alternativas a nivel social. Basta con añadirle un chorrito de limón, una hojita de menta o jengibre rallado y mucho hielo, para convertirla en una

opción atractiva y refrescante, natural, sin aditivos, azúcares y cero calorías. **“Podemos utilizarla como alternativa a los refrescos, que tienen gran cantidad de azúcar.** Sin embargo, puede provocar malestar en personas con problemas digestivos o flatulencias por el gas ingerido”, apunta Gemma Madolell.

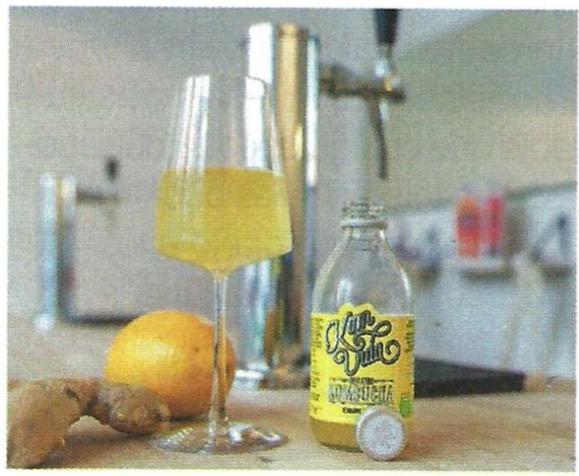
“Puede hidratarnos de igual manera. Es solo agua, con sus mismas propiedades”, asegura la nutricionista Elisa Blázquez quien nos anima incluso a preparar diferentes cócteles saludables utilizando como base el agua con gas y añadiendo algunas frutas de temporada: sandía batida, zumo de naranja y una pizca de pimienta rosa; papaya y cerezas previamente trituradas y media cucharadita de cúrcuma... “La recomiendo como bebida complementaria, más en una situación extraordinaria, en un acto social, o en combinados refrescantes como alternativa al alcohol o simplemente por placer. Es mucho más saludable que cualquier soda de sabores. Si la tolerancia es buena, se puede consumir a diario unos 300-500 ml -comenta Elisa”.



El agua con gas sirve como sustituto a los refrescos y contribuye a controlar el hambre por su efecto saciante

● KOMBUCHA, LA BEBIDA DE MODA

En nuestro afán por seguir una vida saludable, buscamos alternativas más sabrosas que el agua para, al menos, sustituir unos cuantos centilitros al día, sin renunciar a los buenos hábitos. De un tiempo acá la kombucha es una de estas opciones. **“Se hace con té verde ecológico, scoby (levaduras y bacterias), agua y azúcar de caña ecológica (para la fermentación).** También añadimos frutas y otros ingredientes para crear diferentes sabores. La recomendamos para reponerse tras el ejercicio físico ya que ayuda a rehidratarse y a recuperar energía”, cuenta Beatriz Magro, fundadora de Komvida Organic Kombucha (komvida.com). Por supuesto está de acuerdo en que “es un complemento perfecto a nuestra ingesta diaria de líquido, pero el agua es esencial para la salud e insustituible. Muchos niños toman kombucha como alternativa sana a los refrescos azucarados y carbonatados”. La teína se reduce durante el proceso de fermentación a 7 mg por 100 ml, “una cantidad residual que solo afecta en casos de hipersensibilidad”. Tiene propieda-



Es una bebida rica en probióticos, por lo que beneficia la flora intestinal y las digestiones

En 2008 la OMS declaró que consumir alcohol en cualquier cantidad es nocivo para la salud, ya que no hay un nivel de consumo de alcohol libre de riesgos. “Existen numerosos estudios que demuestran los daños que provoca su consumo a corto y largo plazo”, asegura Lali Garcés.



VINO

“La creencia de que el vino es saludable se basa en la presencia de un antioxidante, resveratrol, que se encuentra de manera natural en las uvas y que según estudios con animales ayuda a bajar los niveles de ‘colesterol malo’. Este antioxidante, tras un proceso de maceración, acaba formando parte del vino tinto, generalmente. Pero para obtener los efectos beneficiosos de este antioxidante, la cantidad de vino que deberíamos ingerir por día sería desorbitada. No debemos olvidar que el alcohol se considera el tercer factor más importante relacionado con la morbilidad y mortalidad en Europa”, recuerda

Gemma Madolell. La Dra. María José Crispín advierte que el “alcohol es hepatotóxico, neurotóxico y carcinogénico. No es saludable bajo ningún concepto. Estudios científicos han demostrado que el vino tinto es cardiosaludable pero solo en mayores de 50 años y un único vaso de vino tinto en una de las comidas. Si a pesar de todo queremos beberlo, podemos rebajarlo, igual que la cerveza, con mucha gaseosa, mucho hielo, agua, para hacerlo menos malo, que no bueno. Si tomamos un combinado con un refresco con azúcar, mucho peor. Si decidimos tomarlo, mejor con agua y hielo”.

CERVEZA

✓ Rica en minerales, vitaminas, proteínas y antioxidantes, más del 90% de su composición natural es agua pero “no es cierto que la cerveza ni otras bebidas alcohólicas hidraten, todo lo contrario, favorecen la deshidratación”, asegura Gemma Madolell. “Está aceptada socialmente -comenta la Dra. María José Crispín, médico nutricionista de Clínica Menorca (clinicamenorca.com)- pero eso no significa que sea recomendable para nuestra salud”. Algunos expertos hablan de consumo responsable y moderado, que equivale a no más de 2-3 cañas de cerveza para un varón adulto al día y 1-2 para una mujer. La opción sin alcohol “es una buena alternativa -continúa Gemma-, no debería ocasionar efectos negativos en la salud. Pero no la manera idónea de hidratarnos, ya que el agua es la bebida para cumplir esa función”.

✓ Héctor Portela, entrenador personal experto en nutrición deportiva (teamfitmadrid.es), nos da su opinión al respecto: “es sobre todo agua y lúpulo, hidrata y, además, tiene alto contenido en potasio y en vitaminas del grupo B que ayudan a la recuperación después del deporte, si bien lo que recomiendo siempre es agua, la cerveza sin alcohol para cuando estemos con amigos”.



0,0%

La única cerveza sin alcohol es la que marca 0,0%, las cervezas “sin” tienen algo de alcohol

des probióticas, 100% ecológico, vegano y sin pasteurizar.

● REFRESCOS

Naranja, limón, cola; solos o como parte de un combinado, son los reyes del verano, sobre todo en el caso de los niños y abstemios pero “suelen contener gran cantidad de azúcar añadido, algunos superan los 20 g equivalente a 2 sobres de azúcar, y muy poca cantidad de fruta. No es una buena solución para hidratarnos sanamente; mejor añadir fruta al agua natural o hacer cubitos de hielo con zumo y añadirlo al vaso de agua”, recomienda Gemma Madolell. Porque las aguas industriales con sabores tampoco

parecen ser lo más saludable, mejor ‘saborizarlas’ artesanalmente. “La cantidad de azúcares en refrescos es una de las principales causas de obesidad en niños y adultos, incluso sus versiones light o sin azúcares pues contienen edulcorantes químicos de lo más perjudiciales, además de cafeína y otros ingredientes excitantes” está de acuerdo Elisa. “Si tomamos algún refresco que sea en un momento puntual u ocasión especial.

Que no se conviertan en un sustituto del agua -aconseja Lali Garcés, dietista-nutricionista, miembro de CODNu-CoVa-. Los refrescos son una bebida de baja calidad nutricional, en algunos casos hasta no beneficiosos para

la salud. No se aconsejan para adultos, menos para niños. Tres refrescos al día supone más del doble de azúcar de lo recomendado según la OMS”. ¿Y los zumos naturales? “Si no les agregamos azúcar, serían una alternativa al zumo envasado o al refresco. Pero no deberían reemplazar el consumo de agua”.

● BEBIDAS ISOTÓNICAS

Otra opción que tampoco parece del todo recomendable para los expertos. “Están indicadas (la concentración de hidratos de carbono debe ser de 6-9% y de sodio entre 0,4-0,7 g/l) en personas que practican deportes de resistencia, triatlón, maratón, ciclismo. Para el resto no p torque aportarían un extra de azúcar y electrolitos no necesarios”, argumenta Lali Garcés. ●

Consumir habitualmente refrescos favorece la aparición de caries