

Alimentación saludable, importancia de la hidratación

Uno de los bloques principales de las acciones puestas en práctica por las empresas en sus proyectos para la Promoción de la Salud en el Trabajo está relacionado con los buenos hábitos de alimentación.

Una alimentación saludable ayuda a evitar enfermedades como la diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad, gota, caries, cáncer (principalmente colon y estómago) u osteoporosis. En muchos casos, estas enfermedades se manifiestan en edades avanzadas, pero pueden ser consecuencia de malos hábitos alimentarios a lo largo de la vida.

Para poner en práctica mejoras en nuestros hábitos de alimentación no es necesario mirar muy lejos, puesto que la dieta mediterránea está reconocida como una dieta saludable por su riqueza en frutas y verduras frescas y por la variedad de alimentos que incorpora.

Según la OMS, la ingestión insuficiente de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial.

Con todo, acompañando a una alimentación saludable, es importante destacar la necesidad de una buena hidratación. Debemos tener en cuenta que el contenido en agua del cuerpo asciende a dos terceras partes de su peso y que mantener el nivel correcto de agua permite que se produzcan las reacciones químicas vitales y el transporte de nutrientes a órganos y tejidos.

La deshidratación presenta algunos riesgos para la salud como pueden ser la aceleración del ritmo cardíaco, sensación de fatiga, dolor de cabeza y problemas más graves como litiasis renal (piedras), alteraciones metabólicas, infecciones del tracto urinario, etc.

La primera señal de deshidratación es la sed, debemos confiar en nuestro cuerpo: si tenemos sed es que necesitamos beber. Si nos estamos deshidratando sentiremos malestar, dolor de cabeza, cansancio, estreñimiento. La orina oscura también es un síntoma de deshidratación.

Las recomendaciones generales hablan de beber unos dos litros de agua al día. A pesar de eso, hay que tener en cuenta que los líquidos de la comida y otras bebidas también cuentan, por lo que no se trataría solo de beber agua sino de tomar suficientes líquidos mediante una dieta variada y un conjunto de bebidas.

Desde la SENC (*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*) se elabora una propuesta de **pirámide de la hidratación**, similar a la ya conocida pirámide de alimentación saludable, que indica la frecuencia de consumo de los distintos tipos de bebidas. Han elaborado también el documento "*Guía para una hidratación saludable*" que contiene, además de la pirámide, un "*Decálogo de la hidratación*". Se puede acceder al documento por medio del siguiente enlace: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>



Pirámide de la hidratación saludable de SENC (*Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*)

Como puede verse en la imagen adjunta, los diferentes tipos de bebidas se clasifican en diferentes niveles. Las situadas en la base serán las de consumo más habitual o frecuente y a medida que se asciende en la pirámide el consumo deberá ser más esporádico u ocasional.

Las bebidas aparecen clasificadas en 5 grupos, que corresponden a los siguientes:

Grupo 1: Aguas minerales, aguas de manantial o del grifo de bajo contenido salino.

Grupo 2: Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino.

Grupo 3: Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés: zumos de frutas naturales, zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos. También zumos comerciales de fruta (100%), leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar, leche o productos lácteos con azúcar y sustitutos de la leche. Cerveza sin alcohol, bebidas para deportistas, té o café con azúcar.

Grupo 4: Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar, fructosa o equivalente.

Grupo 5: Bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas). No son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado muestra beneficios en adultos sanos. No se inclúyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación.

En el trabajo

Dado que el organismo necesita hidratarse a lo largo del día, y dado que pasamos un número elevado de horas en el trabajo, es importante que trabajadores/as tengan acceso a la hidratación en el lugar de trabajo. Pueden instalarse fuentes (más recomendable) o máquinas expendedoras de bebidas.

No es necesario esperar a tener sed para beber, siendo recomendable tomar unos 8 vasos de agua a lo largo del día.

¡Ojo, no te obsesiones!

Beber demasiada agua puede convertirse en un problema para la salud. El consumo excesivo de agua puede provocar una disolución de las sales corporales conocida como hiponatremia. Los síntomas de la hiponatremia son confusión, desorientación, dolor de cabeza que empeora, sensación de enfermedad, vómitos, descoordinación y calambres musculares. Si es muy grave puede terminar en coma, fallo cardíaco o incluso la muerte.

El trastorno relacionado con el consumo excesivo de agua se denomina potomanía. Los que lo padecen, beben agua de forma compulsiva, hecho que presenta consecuencias negativas para la salud.

Referencias

Carámbula, P. (5 marzo, 2014) *Enfermedades causadas por la mala alimentación*. [Sanar_Web] Recuperado de <http://www.sanar.org/enfermedades/enfermedades-producidas-por-mala-alimentacion>

OMS (s.f.) *Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Hoja informativa. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

SENC Guía Hidratación Saludable. Rev Esp Nutr Comunitaria 2009;15(1):225-230
Recuperado de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>

SANITAS (s.f.) *La importancia de la hidratación*. [Web Blospost] Recuperado de <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/ejercicio-deporte/Consejos-para-correr/san041722wr.html>

