

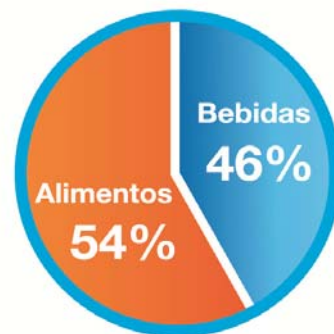
RESULTADOS PRELIMINARES DEL ESTUDIO HIDRATAR

El agua es esencial para la vida: se puede subsistir varios días sin comer, pero no sin beber, dado que la pérdida de líquidos es constante, y en el organismo no existen reservas de agua. Es por eso que la hidratación correcta, idealmente con agua, es una de las claves de la salud. Sin embargo, existen escasa información acerca de cómo está constituida la “jarra de líquidos de los argentinos” Una investigación llevada a cabo por el CESNI sobre una muestra representativa de 800 personas de los grandes centros urbanos de Argentina demostró que el consumo de líquidos representa la mitad de los actos de ingesta y que solamente el 21 % del total de líquidos consumidos correspondieron a agua pura. Estos datos llaman a reflexionar sobre la necesidad de promover hábitos que permitan adoptar conductas saludables vinculadas con nuestra de hidratación.

HidratAR es el primer estudio poblacional destinado a relevar en forma sistemática la ingesta de bebidas e infusiones no alcohólicas de 800 personas -adultos y niños- durante una semana. Así, tras recabar datos de 11.500 litros consumidos en total, se pudo definir la conformación de la ‘Jarra de Líquidos’ típica de los argentinos que está compuesta en un 50 % por bebidas con sabor e infusiones azucaradas, un 29 % por bebidas con sabor e infusiones sin azúcar y un 21 % por agua pura. Mientras que lo que el cuerpo necesita es sólo agua, este perfil de consumo demuestra que cada día se incorpora gran cantidad de calorías ‘vacías’ a través de infusiones, jugos y otras bebidas azucaradas, superando los valores de ingesta de carbohidratos simples recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en todas las edades, que deben ser menores del 10 por ciento del total de calorías diarias.

Para la realización del estudio, se invitó a participar a una muestra de 800 personas de 0 a 65 años de edad, de grandes centros urbanos, que fueron seleccionados en un muestro poblacional (por conglomerados y aleatorio) cuyas conclusiones pueden extrapolarse a la población que habita en los grandes centros urbanos. El relevamiento se efectuó en el mes de noviembre de 2009, registrando durante una semana tanto bebidas (cualitativo) como alimentos sólidos (cualitativo). Un total de 5600 registros que luego fueron reclasificados en tres grupos de bebidas: 1) agua pura (agua de canilla y envasada de distinto origen); 2) bebidas con sabor e infusiones sin azúcar (gaseosas light, aguas saborizadas light, jugos en polvo light, infusiones sin azúcar (y en el caso del mate con el agregado de menos de 0,1 cucharada de azúcar por mate); y 3) bebidas con sabor e infusiones azucaradas (aguas saborizadas, amargos diluidos, bebidas isotónicas, jugos en polvo regulares, jugos envasados, infusiones azucaradas, jugos a base de soja con azúcar, gaseosas y bebidas energizantes). La encuesta no consideró ni el agua intrínseca de los alimentos, ni el alcohol, la leche, las sopas u otros preparados con líquidos.

Actos de ingesta



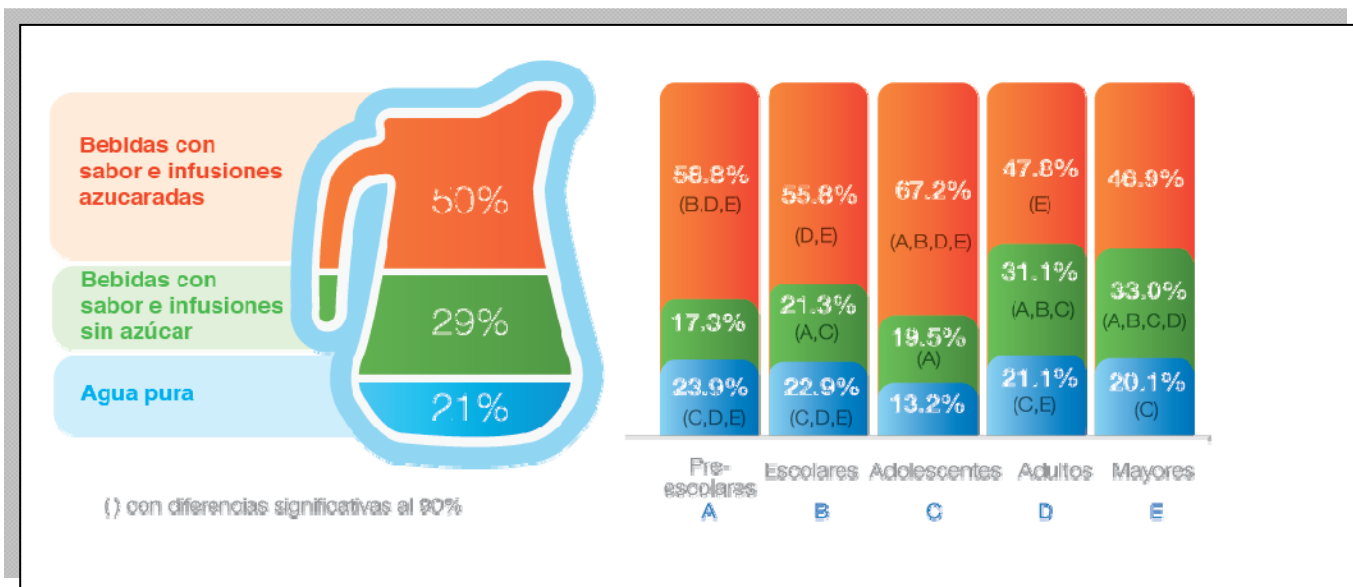


Aunque no existe una recomendación universal sobre la cantidad diaria de líquidos que deben consumirse por día, - la que varía a lo largo del año y en distintos climas- muchos especialistas coinciden en que es adecuada una ingesta de dos litros por día valores que coinciden con los recabados en la encuesta. Este estudio demuestra que bebemos alrededor de dos litros al día entre agua, infusiones y bebidas, a los que debería agregarse el agua que aportan los alimentos como la leche, sopas y los que aportan el resto de las comidas. Se desprende que el patrón de ingesta muestra una preferencia hacia infusiones como el mate (así como té y café en una menor proporción) con

azúcar y bebidas azucaradas que conforman la mitad de lo que tomamos en carácter de bebidas lo cual representa un aporte extra de calorías que escapan a los mecanismos de control de la saciedad normales que se aplican a los alimentos sólidos.

El 49 % de las personas que participaron del estudio endulza las infusiones con azúcar y ello suma calorías a lo largo del día.

Es necesario avanzar sobre la formulación de Guías para una hidratación saludable que no solo brinden indicaciones acerca de la cantidad de agua que debemos consumir (dependiendo del clima y el grado de actividad física, sino que también orienten sobre el aporte de calorías de las mismas.



Niños y adolescentes son quienes proporcionalmente bebieron menos agua. Dos terceras partes de las bebidas elegidas por niños y adolescentes fueron bebidas azucaradas. Es importante educar tempranamente, en edades en las cuales se están conformando hábitos que los acompañarán toda su vida.

Como en la naturaleza existen muy pocos alimentos líquidos que sean fuente significativa de energía es lógico que el organismo humano no haya preparado mecanismos eficientes para regular la saciedad cuando se ingieren líquidos con calorías. Aunque el control de la saciedad depende de numerosos mecanismos fisiológicos redundantes existe evidencia acerca de que los mecanismos de saciedad que funcionan para los alimentos sólidos son menos eficientes cuando la oferta de calorías viene en un vehículo líquido. Por ello, se considera que la ingesta de bebidas e infusiones azucaradas representan un mayor riesgo de acumular calorías a lo largo del día. En este sentido, el estudio demuestra que el conjunto de bebidas azucaradas e infusiones representa una aporte promedio de 200 a 400 Kcal (dependiendo del grupo etáreo). Por ello, promover una ingesta saludable de líquidos es una de las estrategias que se suman a las que han adoptado muchos países para contrarrestar la epidemia de obesidad

Proporción de calorías ingeridas en bebidas e infusiones

Máximo recomendado por la OMS:
10% sobre la DDR

