

Mantenerse hidratado: ¿la clave para vivir más tiempo?

Publicado el: 15-05-2023

Cuando se trata de salud, una de las principales recomendaciones es mantenerse hidratado. El cuerpo, al estar compuesto aproximadamente por un 60 % de agua, requiere una óptima hidratación para desempeñar de forma correcta gran parte de sus funciones. De hecho, esto se vincula a una mejor calidad de vida y a la longevidad.

Así lo determinó un estudio reciente divulgado a través de la revista *eBioMedicine*, en el que se informó que beber suficiente agua disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, envejecimiento prematuro y muerte temprana. Con la participación de 11 255 personas, esta investigación reafirmó la importancia de la hidratación.

«Una hidratación óptima puede ralentizar el proceso de envejecimiento en humanos»

Esta es la hipótesis que intentó probar una investigación realizada por los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés), publicada el pasado 2 de enero de 2023 a través de *eBioMedicine*, de *The Lancet*. Los autores analizaron los datos de salud de 11 255 adultos, a quienes se les hizo un seguimiento por un periodo de 30 años.

En particular, los expertos sugieren que las ventajas de la hidratación para la salud y la longevidad **están vinculadas al papel que desempeña el agua en el control de los niveles séricos de sodio**. Este último incrementa en el organismo cuando disminuye la ingesta de líquidos.

Los científicos observaron que al estar en una concentración por encima de lo normal, el sodio eleva las probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas y signos de envejecimiento prematuro. Además, también se vinculó al riesgo de morir a una edad más temprana.

Los datos que arrojó el estudio

En un adulto sano, **los niveles séricos de sodio normales oscilan entre 135 y 145 miliequivalentes por litro (mEq/L)** o milimoles por litro (mmol/L). En el estudio, la mayoría de los participantes estaban dentro de este rango.

Aun así, los investigadores observaron que aquellos con niveles séricos de sodio superiores a 144 mmol/L tenían un riesgo 21 % mayor de morir más jóvenes y un 50 % más de probabilidades de sufrir envejecimiento prematuro, en comparación con aquellos con niveles entre 137 a 142 mEq/L.

Además, aquellos con niveles séricos de sodio por encima de 142 mEq/L **exhibieron un riesgo del 10 al 15 % de ser biológicamente mayores que su edad cronológica**. Para esto, se tuvieron en cuenta varios marcadores, como la salud metabólica y la cardiovascular, la función pulmonar y la inflamación.

De este modo, también se informó que los adultos con niveles séricos de sodio superiores a 142

mEq/L tenían hasta un 64 % más de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como las siguientes:

- Diabetes.
- Demencia.
- Insuficiencia cardíaca.
- Arteriopatía periférica.
- Accidente cerebrovascular.
- Enfermedad pulmonar crónica.

Con relación a estos resultados, Natalia Dmitrieva, autora del estudio e investigadora en el Laboratorio de Medicina Regenerativa Cardiovascular de la Universidad Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), que es parte de los NIH, expresó lo siguiente en un comunicado de prensa:

El sodio, presente en la sal de mesa, por ejemplo, está involucrado en varios procesos patológicos cuando sus niveles son inadecuados.

Las limitaciones de la investigación

Es cierto que mantenerse hidratado es fundamental para cuidar la salud y asegurar un óptimo funcionamiento de los principales sistemas del organismo. Y aunque esto ya se ha probado con estudios pasados, los hallazgos de esta investigación reciente no prueban un efecto causal.

Dicho de otro modo, el estudio como tal no demuestra que una hidratación óptima prevenga el desarrollo de enfermedades crónicas o aumente la longevidad. Esto sigue siendo meramente una hipótesis.

De hecho, una de las principales limitaciones es que **no hubo un control de qué líquidos tomaron los participantes o cuál era su estado de hidratación** en los momentos ajenos a la medición del sodio sérico.

Así pues, estos hallazgos no se deben tomar a la ligera y debe mantenerse la prudencia respecto al consumo de agua y la hidratación. Cabe recordar que una ingesta excesiva de líquido también trae consigo consecuencias negativas, como el desarrollo de hiponatremia.

Mantenerse hidratado es clave para el bienestar

La relación entre un óptimo estado de hidratación y el control de los niveles séricos de sodio requiere más investigación. De cualquier modo, **lo cierto es que la ingesta de agua y bebidas saludables sí interviene en distintos marcadores de salud.**

Como lo recopilan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el agua interviene en variadas funciones:

- Lubricación de las articulaciones.
- Regulación de la temperatura corporal.
- Protección de la médula espinal y otros tejidos sensibles.
- Eliminación de desechos a través de la micción, la transpiración y las deposiciones.

Asimismo, es clave para la salud cardiovascular, el equilibrio hormonal, el transporte de vitaminas

y minerales, entre otros procesos corporales relevantes. La deshidratación aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y se vincula a complicaciones de las enfermedades preexistentes.

¿Cuánta agua hay que beber al día?

Hasta la fecha se discute cuál es la cantidad óptima de agua que debe ingerir una persona.

Por mucho tiempo, se estableció que la ingesta de 8 vasos de agua al día, todas las jornadas, era lo adecuado para asegurar la hidratación del organismo. Sin embargo, esta medida ha cambiado con el paso de los años.

En este sentido, entidades como la Academia Nacional de Medicina sugieren **una ingesta de alrededor de 2,7 litros de líquidos para las mujeres y 3,7 litros para los hombres.** Esta recomendación abarca desde el consumo de agua hasta líquidos obtenidos de vegetales, frutas, sopas, té, entre otras bebidas saludables.

Como sea, es necesario considerar que la cantidad adecuada de líquidos no es igual para todos. Esto puede variar de acuerdo a la edad, el sexo, el estado de embarazo o de lactancia, la composición corporal, el nivel de actividad física y el estilo de vida. Incluso, hay que tener en cuenta el clima o la temperatura del entorno.

Las necesidades de agua diarias también cambian cuando se modifica nuestra actividad. Por ejemplo, cuando hacemos deporte.

Mantenerse hidratado mejora la calidad de vida

Por ahora, varias hipótesis sugieren que mantenerse hidratado puede incidir en la prevención del envejecimiento prematuro, la disminución de la mortalidad y la prevención de enfermedades crónicas. El estudio más reciente da a entender que esto se debe a que **puede ayudar a regular los niveles séricos de sodio**, cuyos valores altos se vinculan a un deterioro de la salud.

Y aunque hacen falta más evidencias para corroborar esta relación, lo que está claro es que la ingesta diaria de líquidos es fundamental para cuidar la salud en general. Algunos síntomas, como la sensación constante de sed, la fatiga, la orina demasiado amarilla y de olor fuerte y los labios secos y agrietados, pueden alertar sobre un estado de deshidratación.

De ser así, conviene aumentar el consumo de líquidos, pero sin exceder la cantidad aconsejada. En el otro extremo, **la sobrehidratación causa una disminución severa de la concentración de sodio** en la sangre, lo que también es potencialmente peligroso.

Fuente: <https://netsaluti.com>