

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

¿Cuánta agua debes beber? La respuesta no es 2 litros al día

El Ciudadano · 18 de noviembre de 2015



Una de las recomendaciones más persistentes es la de *‘bebe mucha agua’*. Lo escuchas de médicos, nutricionistas, entrenadores... parece que hay división de

opiniones en todo, menos en la idea de que debemos estar constantemente hidratados.

“Tu cuerpo es 60% agua, debes beber al menos 2-3 litros de agua al día, al menos 8 vasos de agua al día, tu orina debe ser muy clara...” ¿Te suenan estos mensajes?.

Son tan repetidos que asumimos que es cierto. El resultado son botellas de agua en todos los puestos de trabajo, Gatorade cada kilómetro en las carreras populares, todo el mundo con su botella en el gimnasio... y por supuesto, una industria muy contenta que nos vende agua embotellada a precio de oro.

Aunque te cueste creerlo, **estas recomendaciones tienen poco respaldo científico** (al igual que la idea de hacer 5-6 comidas al día). Por mucho que busques, te costará encontrar algún fundamento.

Algunos estudios observacionales encuentran una mínima reducción de enfermedad cardiovascular en los que toman 5 o más vasos de agua diarios (estudio), bastante por debajo de las recomendaciones generales, y no hay información concluyente en cuanto al impacto de la ingesta de agua en varios tipos de cáncer (estudio).

Múltiples estudios no demuestran beneficios en la salud al aumentar la ingesta de agua, y una revisión exhaustiva de muchos estudios relacionados con el tema concluye *“No hay evidencia clara de los beneficios de aumentar la ingesta de agua”*. Reconociendo que no es lo mismo ausencia de evidencia que evidencia de ausencia, también concluye *“no hay evidencia clara de que no haya beneficio”*.

Pero para ser una recomendación tan extendida, **la falta de evidencia me parece bastante... evidente**, especialmente cuando el mensaje de fondo es: *No te fíes de tu sed*.

Por qué no creo en la recomendación general

Es antinatural

Nuestro cuerpo dispone de un **exquisito sensor de hidratación**, un mecanismo homeostático refinado durante millones de años de evolución.

Si es tan poco fiable como nos quieren hacer creer, es increíble que hayamos sobrevivido todo este tiempo sin contar con cantimploras ni agua embotellada, toda una hazaña.

La recomendación de beber “x” litros de agua al día promueve la idea de que debemos ignorar los mensajes básicos de nuestro cuerpo. *¿No tienes sed? No importa, sigue bebiendo porque no has llegado a tu cuota diaria.* No te preocupes si tienes que ir al baño cada dos horas o si tu vejiga te despierta en el medio de la noche. Y hablando de vejigas, habrás escuchado también la recomendación de que la orina debe ser muy clara. Varios estudios no encuentran relación entre el color de la orina y el estado de hidratación (estudio, estudio). Salvo que veas algo raro, no te obsesiones con el color.

Mi opinión es que cuando lanzamos al público un mensaje que contradice nuestra naturaleza (como el hecho de beber sin sed), debemos tener pruebas sólidas de que es una buena idea. En este caso, no existen.

Puede interferir con la digestión

No es recomendable beber mucha agua con la comida. Tu estómago necesita un entorno extremadamente ácido para digerir la comida. Si lo inundas con agua, diluyes los jugos gástricos y por tanto su capacidad de digerir, aparte de restar eficacia a la eliminación de posibles patógenos (otro beneficio del bajo PH del estómago). Si tienes problemas de digestión, reduce el líquido en la comida. Una copa de vino, al tener un PH menor, puede ser mejor acompañante.

Nos hace olvidarnos del agua de los alimentos

La comida debería ser una fuente importante de agua. Los vegetales son principalmente agua. Las frutas también. Incluso la carne, pescado y huevos tienen un alto porcentaje de agua.

Y si tomas una crema/sopa de verduras o un caldo de huesos, obtienes **no sólo hidratación, también nutrición.**

No podemos decir lo mismo de los cereales, cuyo aporte en agua es muy bajo, aparte de ocasionar mayor retención de líquidos en nuestro organismo (estudio), especialmente si son refinados.

Puede alterar el balance de electrolitos

Nuestro cuerpo requiere unas proporciones específicas entre ciertos minerales, como **sodio y potasio**. También espera una **concentración concreta de estos minerales en sangre**. Un exceso de agua diluye esa concentración, lo que unido al miedo moderno a la sal (lo trataré en otro artículo) hace que beber más de la cuenta pueda derivar en un desbalance de electrolitos.

Puedes sobrehidratarte

Al igual que los beneficios del ayuno no son promocionados porque no ayudan a vender nada, la industria prefiere bombardearnos con los riesgos de no beber suficiente, pero se les *olvida* alertarnos de los peligros de beber demasiado.

El veneno está en la dosis, y literalmente **es posible intoxicarse con agua**. La hiponatremia, como se conoce este efecto, es un peligro real. Más corredores mueren de hiponatremia que de deshidratación (artículo). Sin llegar a estos extremos, un exceso constante de agua, con una dieta muy baja en sal, puede reducir los niveles de sodio en sangre lo suficiente como para que se produzcan

efectos negativos a largo plazo, por ejemplo fracturas óseas (estudio) e infarto de miocardio (estudio).

Seguramente a nadie le dé una hiponatremia por beber 2-3 litros de agua, pero forzarte a consumir permanentemente más agua de la que necesitas es probablemente más perjudicial que beber simplemente cuando tienes sed.

Toxinas innecesarias

Otro argumento típico para recomendar aumentar la ingesta de agua es que mejora la función de los riñones, ayudando a eliminar toxinas. Aunque no hay información para desmentirlo, varios estudios cuestionan esta idea. Una revisión de los estudios actuales termina con el inconcluyente “*más investigación es necesaria*“, e incluso existen estudios que asocian una mayor hidratación a la reducción de la tasa de filtrado glomerular (estudio).

Lo que sí parece claro, es que **beber más agua te expone a más toxinas**. Flúor o cloro en el caso del agua del grifo (con meta-estudios que asocian la ingesta de agua clorada con ciertos tipos de cáncer), y algunos xenoestrógenos como Bisfenol-A en el agua embotellada (estudio).

No quiero ser alarmista ni que ahora le tengas miedo al agua, sólo faltaba :), pero introducir más toxinas en tu cuerpo de forma innecesaria es.... eh, cual es la palabra...innecesario.

Y esto sin hablar del enorme derroche asociado al agua embotellada, uno de los grandes negocios del siglo. La mayor parte del agua embotellada que bebemos no es más que agua de grifo filtrada. Por tu bien, y el del medioambiente, compra mejor un filtro para casa.

Agua es agua

El agua de la comida es agua. El agua de la leche, café o té es agua. Incluso el agua de la Coca-Cola (argh!) es agua. Algunos expertos dicen que para cumplir tu *cuota diaria* sólo debes contar el agua pura. Esto es absurdo.

Y por supuesto no caigas en los timos del agua con oxígeno, agua penta o agua alcalina. Agua es agua, y dudo que podamos mejorar su fórmula (H₂O), por mucho que lo intentemos.

¿Beber agua adelgaza?

De manera directa, obviamente no, pero podríamos decir que ayuda en dos aspectos relacionados con el adelgazamiento:

- Beber agua fría **acelera ligeramente el metabolismo** (estudio), y sin duda tu cuerpo quema alguna caloría extra para calentarla (pero es mucho más efectivo bañarse en agua fría).
- Beber agua antes de la comida provoca **un efecto saciante**, disminuyendo las calorías consumidas. Esto parece funcionar en adultos (estudio), aunque no se encuentra el mismo efecto en jóvenes (estudio).

Si tu objetivo es perder peso, beber un vaso de agua 30 minutos antes de comer (como indico en el día trampa), puede ayudarte a comer menos. Recuerda que durante la comida o inmediatamente después es mejor no beber demasiado, para no interferir con la digestión.

Pero no pongas tus esperanzas en el agua. El efecto es muy limitado. **Beber mucha agua no es el secreto** para perder peso. Comer bien, sí.

Personalmente, como comentaba antes, recomiendo más obtener esa agua de una sopa de vegetales o un caldo de huesos. Tendrás el mismo efecto saciante, con algún nutriente extra.

¿Cuánta agua beber realmente?

Por ser claro. No he tratado mucho el tema hasta ahora porque **hay recomendaciones tradicionales mucho peores que beber más de lo necesario.**

Pero mi recomendación, totalmente innovadora, es:

Bebe cuando tengas sed

Si la sed te lleva a beber un litro de agua al día, perfecto. Si son 3 litros, seguramente sea porque lo necesitas.

Y como siempre, experimenta. Algunas personas se sienten mejor al beber algo más. Si es tu caso, adelante. Otras sienten que al beber más las digestiones son peores, o les cuesta más calentarse (pies y manos frías). En ese caso no lo hagas.

La cuestión de fondo es que cuando tomamos una recomendación general como dogma, sin cuestionar su origen o los intereses que hay detrás (cui bono), simplemente perduramos un mito y permitimos que se sigan lucrando con nuestra salud.

Ningún animal necesita guías de hidratación. Beber cuando sientas sed es la mejor recomendación.

Si eres de los que necesita reglas más concretas, te diría que si orinas más de 5-7 veces día y/o te levantas por las noches para ir al baño, seguramente estés

bebiendo demasiado.

No niego que ciertas circunstancias hagan recomendable beber algo más de lo que te pide el cuerpo, pero son eso, circunstancias excepcionales, no la regla. Por revisar los casos más típicos:

- En el **inicio de una dieta cetogénica** es normal perder bastante agua, al consumir las reservas de glucógeno. Con esta agua se pierden también electrolitos. Aunque la sed suele acompañar este proceso, sí es conveniente beber más agua de lo normal y ser más generosos con la sal.
- **Cálculos renales.** Antes veíamos que es muy cuestionable la idea de que un aumento de la ingesta de agua sea beneficioso para los riñones. Pero en caso de que haya indicios de cálculos, sí parece que tomar más agua ayuda (estudio).
- **Anticipación de una pérdida elevada de agua.** Si vas a correr una maratón en verano, seguramente convenga empezar la carrera con más líquido de lo normal. El próximo día hablaremos más en detalle de este tema.
- **Personas mayores.** Aunque algunos estudios no encuentran beneficios al aumentar la ingesta de agua en adultos mayores (55-75), otros indican que la sensación de sed pierde fiabilidad con la edad (estudio). Por cautela, puede ser recomendable que las personas mayores beban de vez en cuando sin sed.
- **Embarazo y lactancia:** Es una recomendación general aumentar la ingesta de agua en estos casos. Aunque no he encontrado ningún estudio de respaldo, es razonable pensar que con todos los cambios hormonales asociados a esta etapa, beber más pueda ser positivo. Por contrapartida, también es especialmente importante reducir las toxinas del cloro (estudio, estudio).

Bebidas deportivas

Hasta los años 70, la recomendación para los corredores de distancia era que bebieran poco, por miedo a que el peso extra y la perspiración excesiva los ralentizara. Los puestos de bebida (agua) en los maratones eran escasos, y desde

luego no se consideraban necesarios en la primera mitad de la carrera. Completar una maratón sin agua era de hecho el objetivo último, el verdadero test de fitness.

A pesar de no haber evidencia de que esta práctica fuera peligrosa, los fabricantes de bebidas deportivas decidieron por aquella época que nos iban a convencer de dos cosas:

1. No podemos fiarnos de nuestra sed.
2. El agua no es la mejor bebida para hidratarse.

Sorprendentemente, lo consiguieron.

Vía: <http://www.fitnessrevolucionario.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)