

19 y 20 de enero · 2017

Salón de Actos de la Facultad  
de Ciencias de la Salud

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

I Workshop Internacional:  
Estudios Avanzados en  
Hidratación

1<sup>st</sup> International Workshop:  
Advanced Studies on  
Hydration



[www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)

International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación

# Mitos y realidades sobre consumo de agua y bebidas en las redes sociales

## Water and beverages intake and social networks: facts and myths

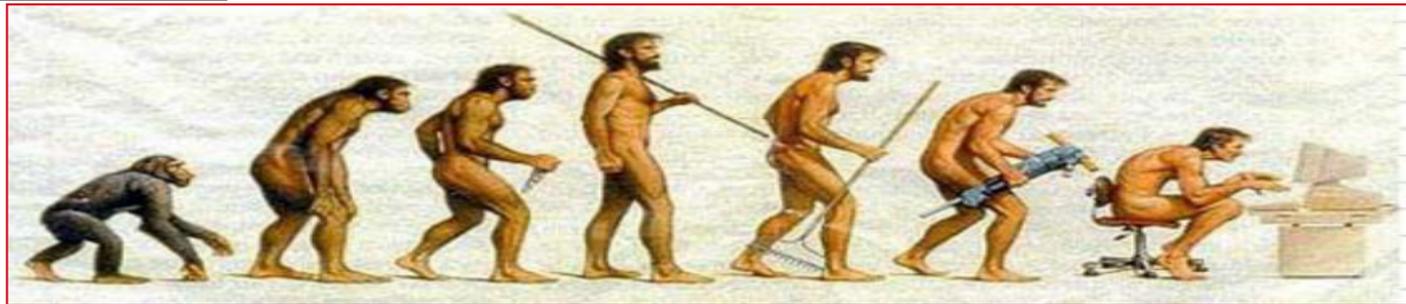
**Dra. Adriana Ortiz Andrellucchi**

***Instituto Universitario de Investigaciones  
Biomédicas y Sanitarias***

***Universidad de Las Palmas de Gran Canaria***

## LAS REDES SOCIALES

- Desde el comienzo de las primeras etapas del ser humano hasta la actualidad se ha visto la necesidad de mantenerse en contacto permanente con otros de su misma especie.
- Esto nos ha llevado al desarrollo de diferentes habilidades para comunicarnos que nos caracterizan, así desarrollando a través de los años herramientas para mantenernos en contacto



## LAS REDES SOCIALES

- La cooperación y la comunicación siempre han ido de la mano y la una no puede subsistir sin la otra, somos por naturaleza **seres sociales** que necesitamos del **cuidado y del conocimiento de aquellas otras personas que tienen la sabiduría en ámbitos que nosotros no poseemos**



## Ventajas/Desventajas del uso de las redes sociales en el campo de la salud

- Las redes sociales médicas han abierto un mundo nuevo de posibilidades para expandir y establecer nuevas maneras de impartir y adquirir conocimiento propio o a pacientes. Son didácticas, eficientes y en la mayoría de los casos muy seguras
- Promueven el cambio hacia una medicina más abierta en el cercano futuro



- No están exentas de presentar desventajas



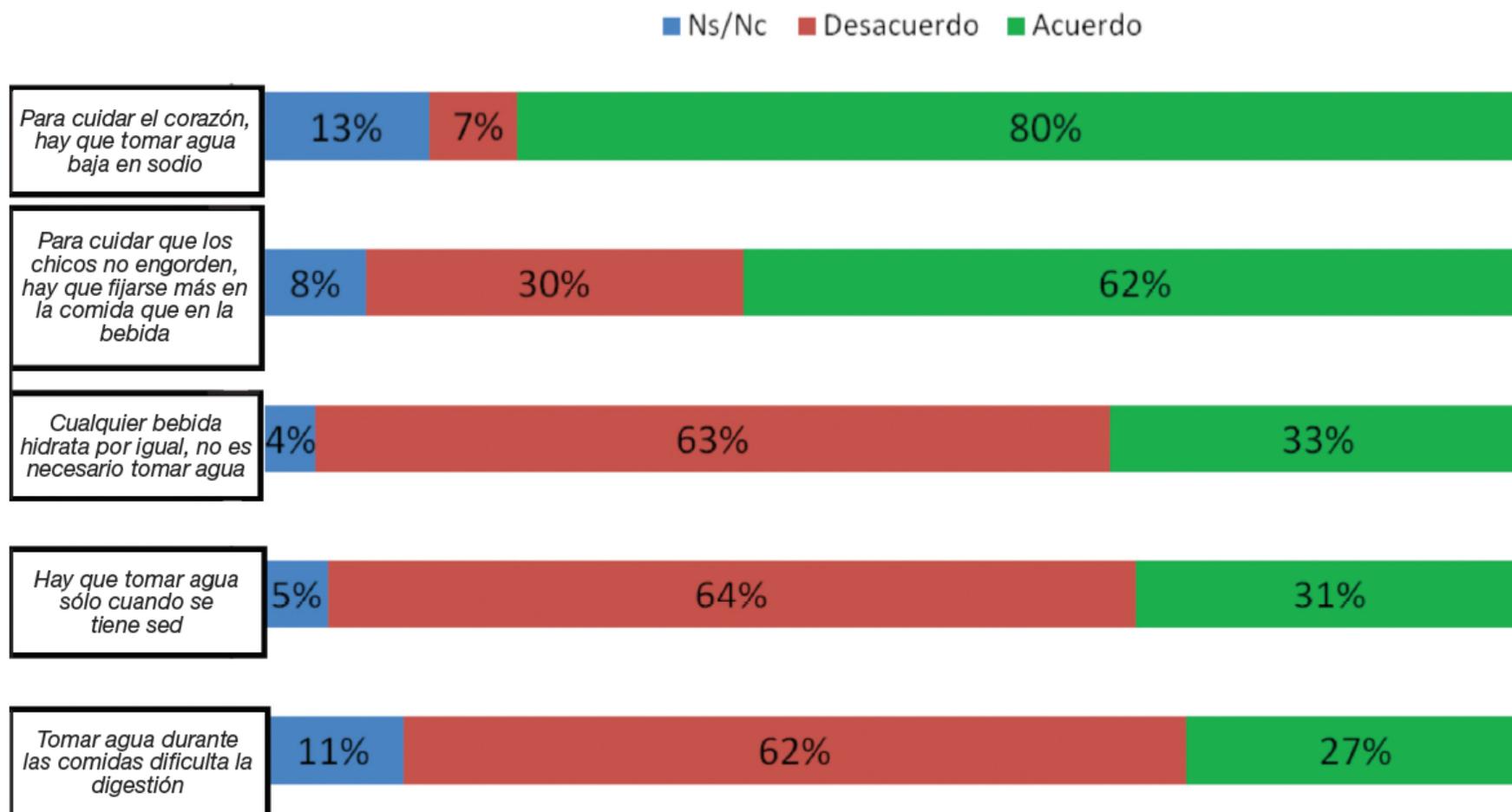
# Ventajas/Desventajas del uso de las redes sociales en el campo de la salud



***Creencias erróneas  
sobre el consumo de  
agua y bebidas***



# IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS



Iglesias R., Carmuega E., Spena L., Casávola C. Creencias, mitos y realidades relacionadas al consumo de agua. *Rev Insuficiencia Cardíaca*, 2013, vol 8, N° 2.



# TOMAR AGUA DURANTE LAS COMIDAS DIFICULTA LA DIGESTIÓN



**FALSO. Beber agua durante las comidas no dificulta los procesos digestivos**

- Los líquidos dejan el estómago por medio de un gradiente de presión gastroduodenal (en un individuo sano).

Kenneth L. Koch. Gastric Neuromuscular Function and Neuromuscular Disorders. En: Sleisenger and Fordtran's. Gastrointestinal and Liver Disease-2 Volume Set , 9th edition ,48 Chapter, p 789-815.



## TOMAR AGUA DURANTE LAS COMIDAS DIFICULTA LA DIGESTIÓN

- Sólo en **ciertas patologías gástricas**, como por ejemplo reflujo gastroesofágico, y dispepsia funcional, **se recomienda tomar líquidos fuera de las comidas**
- Fomentar la presencia de “**agua en la mesa**” durante las comidas. Además, podría favorecer a una mayor percepción de los sabores propios de los alimentos por su característica de ser insípida, lo que contribuiría a no enmascarar otros sabores.



# HAY QUE TOMAR AGUA SÓLO CUANDO SE TIENE SED



**FALSO. La sed aparece cuando ya existe deshidratación**

- La sed se desencadena por **mecanismos fisiológicos** (incremento de la osmolaridad plasmática y reducción del volumen plasmático) y **perceptivos** (sabor, color y temperatura de las bebidas).

1. Armstrong LE. Hydration assessment techniques. Nutr Rev. 2005;63:S40-54.
2. Ivan Tack. Effects of water consumption on kidney function and excretion. Nutr Today, 2010;45(6S):S37-S40.
3. European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459



# CUALQUIER BEBIDA HIDRATA POR IGUAL NO ES NECESARIO TOMAR AGUA



**FALSO.** En términos de calidad, cualquier bebida no hidrata por igual, es decir, los aportes son variables según el tipo de bebida.

- Existen evidencias que indican que la **energía consumida a través de las bebidas azucaradas no se compensaría con una menor ingesta de alimentos sólidos**, resultando un balance energético positivo, y **aumentando el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.**

1. Schulze MB, et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA* 2004, 292:927-34. 2. Pan A, Hu FB. Effects of carbohydrates on satiety: differences between liquid and solid food. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011, Jul;14(4):385-90. 3. McKiernan F, Houchins JA, Mattes RD. Relationships between human thirst, hunger, drinking, and feeding. *Physiol Behav*. 2008 Aug 6;94(5):700-8. 4. Almiron-Roig E, Drewnowski A. Hunger, thirst, and energy intakes following consumption of caloric beverages. *Physiol Behav*. 2003 Sep;79(4-5):767-73. 5. DiMeglio DP, Mattes RD. Liquid versus solid carbohydrate: effects on food intake and body weight. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2000 Jun;24(6):794-800.

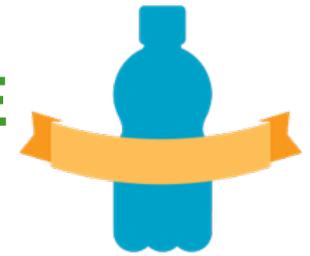


# PARA MITIGAR LA OBESIDAD INFANTIL HAY QUE CONTROLAR MÁS LO QUE COMEN QUE LO QUE BEBEN

**FALSO.** Hay que controlar por igual tanto lo que se come como lo que se bebe.



# PARA MITIGAR LA OBESIDAD INFANTIL HAY QUE CONTROLAR MÁS LO QUE COMEN QUE LO QUE TOMAN



- Es equivocado pensar que las calorías de los líquidos pueden engordar menos que las que provienen de los alimentos sólidos.
- Se ha demostrado que las calorías ingeridas en bebidas producirían menores señales de saciedad que las provenientes de alimentos sólidos.

1. DellaValle DM, Roe LS, Rolls BJ: Does the consumption of caloric and non-caloric beverages with a meal affect energy intake? *Appetite*. 2005 Apr;44(2):187-93. 2. Stookey JD, Constant F, Gardner CD, Popkin BM. Replacing sweetened caloric beverages with drinking water is associated with lower energy intake. *Obesity* 2007 Dec;15(12): 3013-22. 3. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL: Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. 2001 Feb 17;357(9255): 505-8. 4. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised



# PARA MITIGAR LA OBESIDAD INFANTIL HAY QUE CONTROLAR MÁS LO QUE COMEN QUE LO QUE TOMAN



- Por ello, resulta más fácil excederse en la ingesta de calorías cuando las bebidas contienen azúcar y de allí que tienen un **mayor riesgo de obesidad**.
- Cómo a lo largo del día consumimos por igual tanto alimentos sólidos como alimentos líquidos, es importante tomar conciencia de las calorías que contienen las bebidas e infusiones

1. DellaValle DM, Roe LS, Rolls BJ: Does the consumption of caloric and non-caloric beverages with a meal affect energy intake? *Appetite*. 2005 Apr;44(2):187-93. 2. Stookey JD, Constant F, Gardner CD, Popkin BM. Replacing sweetened caloric beverages with drinking water is associated with lower energy intake. *Obesity* 2007 Dec;15(12): 3013-22. 3. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL: Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet*. 2001 Feb 17;357(9255): 505-8. 4. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised



## PARA CUIDAR EL CORAZÓN DEBO CUIDARME DEL SODIO DEL AGUA

**FALSO.** No hay conclusiones firmes sobre la posible asociación entre el sodio en el agua y la hipertensión arterial

- Existe una estrecha relación entre la ingesta de sal en la dieta y la tensión arterial. Con un alto consumo de sal se detecta un claro incremento de la tensión arterial



# PARA CUIDAR EL CORAZÓN DEBO CUIDARME DEL SODIO DEL AGUA

- La OMS indica que el **agua no contribuye significativamente en la ingesta total diaria de sodio**, excepto en aquellas personas que requieran dietas muy restringida para este mineral (< 400 mg)
- Se indica severa restricción (menos de 400 mg de sodio) en muy contadas situaciones clínicas, **hipertensión arterial severa** y refractaria, **insuficiencia cardíaca** en CF IV y en pacientes con **ascitis por insuficiencia hepática descompensada**

1. Nutrients in Drinking Water. World Health Organization 2005.

2. Guidelines for drinking-water quality - 4th ed. Publications of the World Health Organization are available on the WHO web site (<http://www.who.int>) 2011

3. Practice guideline: Management of adult patients with ascitis due to cirrhosis. Hepatology 2004;39. 841-56.



# AGUA MINERAL NATURAL

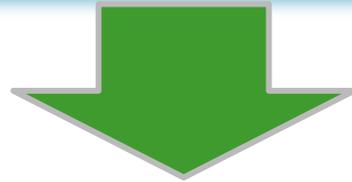
	MINERALIZACIÓN			
	MUY BAJA	BAJA	MEDIA	ALTA
<b>N. aguas analizadas</b>	7	75	11	2
<b>TDS (mg/L)</b>	<50	50-500	500-1.500	>1.500
<b>Contenido de calcio</b>	1,9-6,6	24,3-65,2	74,1-154,1	189,1-610,2
<b>Contenido de magnesio</b>	0,9-2,3	3,9-18,1	19,5-51,9	73,4-141,2
<b>Cobertura de las recomendaciones diarias con 2L de Agua Mineral Natural/ día (%) - Mujeres de 20-49</b>				
<b>Calcio</b>	0,42-1,46	5,4-14,48	16,46-34,24	42,02-135,6
<b>Magnesio</b>	0,60-1,71	2,6-12,06	13-34,6	48,93-94,13
<b>Cobertura de las recomendaciones diarias con 2L de Agua Mineral Natural/ día (%) - Hombres de 20-49</b>				
<b>Calcio</b>	0,42-1,46	5,4-14,48	16,46-34,24	42,02-135,6
<b>Magnesio</b>	0,51-1,31	2,22-10,34	11,14-29,65	41,94-80,68

- **No hay evidencia científica de que el agua de mineralización muy débil sea mejor para la salud en comparación con otras aguas minerales naturales**
- **Dependiendo de la composición mineral del agua mineral natural y la cantidad consumida, el agua puede contribuir a cubrir parte de las recomendaciones minerales**





**Engorda el agua**



**No aporta calorías, el agua no puede engordar  
La prohibición de tomar agua durante las comidas  
carece de fundamento y obedece más bien a algo  
meramente psicológico.**

**Así es; al beber menos comiendo,  
también se ingiere menos comida**





**No es posible deshidratarse cuando hace frío**

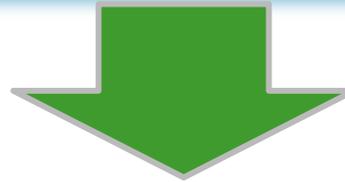


**La deshidratación también puede ser un problema durante los meses de invierno. Las altas tasas de desgaste energético y los trajes que evitan la transpiración que se producen y utilizan durante actividades como el esquí, el snowboarding, el patinaje sobre hielo, pueden causar niveles significativos de sudoración y pérdida de agua y de sales minerales.**





**El aire acondicionado afecta los niveles de hidratación**



**El aire acondicionado reduce la humedad, y por tanto produce sequedad de la piel. Los síntomas de deshidratación cutánea son los labios resecaos, la sequedad de ojos, el picor de ojos o la piel irritable. Se pierden mayores cantidades de agua a través de los pulmones cuando el aire es seco.**





**Las bebidas con gas deshidratan**

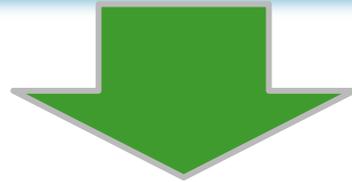


**No, las bebidas con gas no deshidratan.  
Las bebidas normales con gas contienen  
aproximadamente  
un 90% de agua, y las versiones light o zero  
pueden contener hasta un 99% de agua**





## Las bebidas alcohólicas hidratan

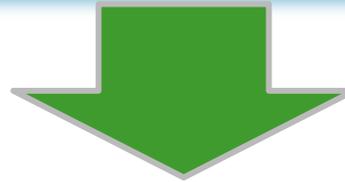


**El alcohol es un diurético.  
Esto significa que la mayoría de bebidas con alcohol  
estimulan la formación de orina en el cuerpo  
frenando la producción de la hormona  
antidiurética del cuerpo**





## Las bebidas con cafeína deshidratan

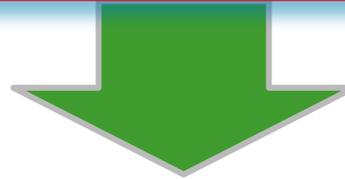


- La cafeína es un diurético que al principio estimula la micción, pero posteriormente se adapta a ella
- Las bebidas con cafeína como te y café contribuyen a la ingesta de agua diaria total igual que las bebidas sin cafeína





**Controversia**  
**Agua Alcalina..... Agua Ionizada**



Agua alcalina y la están obteniendo de agregar bicarbonato de sodio en el agua embotellada o del grifo elevando el pH a más de 7.0  
Agregan minerales para alcalinizar, lo que a la larga, causará problemas de salud que afectarán con cálculos renales y otras enfermedades por el exceso de minerales  
El agua ionizada está reestructurada a través de electrólisis



## Ventajas/Desventajas del uso de las redes sociales en el campo de la salud



- **Identificar creencias erróneas** sobre la ingesta de agua y bebidas y rebatirlas a través de la **evidencia científica disponible**
- Fomentar una educación fiable aumentando los conocimientos sobre los beneficios del agua y **promover una hidratación más saludable**



19 y 20 de enero · 2017

Salón de Actos de la Facultad  
de Ciencias de la Salud

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

## I Workshop Internacional: Estudios Avanzados en Hidratación

1<sup>st</sup> International Workshop:  
Advanced Studies on  
Hydration



[www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)

International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación

# Muchas gracias..!

[secretaria.cieah@ulpgc.es](mailto:secretaria.cieah@ulpgc.es)

[www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)