



Nota de prensa

Madrid, 23 de mayo de 2017

EL ESTUDIO CIENTÍFICO 'BEVERAGE CONSUMPTION HABITS AMONG THE EUROPEAN POPULATION: ASSOCIATION WITH TOTAL WATER AND ENERGY INTAKE' HA SIDO PUBLICADO EN NUTRIENTS

La Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación compara la ingesta de agua en España, Italia y Francia

La Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación tiene como objetivo desarrollar y promover proyectos científicos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable, siendo referencia internacional en este ámbito

Este estudio científico es uno de los primeros proyectos de investigación llevados a cabo por esta Cátedra, que se presenta hoy en la Real Academia Nacional de Medicina en una sesión científica extraordinaria

De los tres países analizados, España, Italia y Francia, sólo la población femenina francesa cumple las recomendaciones de ingesta de agua propuestas por la EFSA, el resto de poblaciones se encuentran por debajo

Si se compara la ingesta de agua por parte de la población adulta en Italia, Francia y España, sólo la población femenina en Francia cumple con las recomendaciones propuestas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Por su parte, España es el país en el que la población tiene una menor ingesta de agua, con una media de 1,7 litros al día en hombres y 1,6 litros al día en mujeres.

Estos son algunos datos del estudio '**Beverage Consumption Habits among the European Population: Association with Total Water and Energy Intake**', publicado recientemente en la revista científica *Nutrients*.





Se trata de uno de los primeros estudios científicos llevados a cabo desde la **Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación** (CIEAH), de reciente creación y que ha tenido hoy su acto de presentación en la Real Academia Nacional de Medicina (RANM) en una sesión científica extraordinaria.

Bajo el amparo del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, esta Cátedra “nace con el objetivo de desarrollar y promover proyectos científicos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable”, comenta su director, el **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, también Catedrático de Medicina Preventiva de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. “Se trata de un proyecto científico único que pretende entender mejor el papel de la hidratación en la salud a través de la investigación científica y facilitando el intercambio de información en esta área entre investigadores de renombre de todos los puntos del planeta”.

Teniendo en cuenta estos planteamientos, este primer trabajo científico impulsado por la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación se ha centrado en la comparación de los hábitos de consumo de bebidas en la Unión Europea analizando la ingesta de líquido de la población de tres países del área Mediterránea, como son Francia, Italia y España.

Cumplimiento las recomendaciones de la EFSA

En este sentido, la ingesta adecuada marcada por la EFSA establece que la población masculina adulta debería ingerir al menos 2,5 litros de agua al día, una cifra que en población femenina adulta sería de 2 litros diarios. Estos valores se pueden ver incrementados dependiendo del nivel de actividad física, las condiciones ambientales como temperatura y humedad y las condiciones fisiológicas.

“De media, los hombres españoles de 18 a 75 años tienen una ingesta total de agua de 1,7 litros al día y las mujeres en esa misma franja de edad de 1,6 litros diarios”, explica el Prof. Dr. Lluís Serra-Majem. “En Italia las cifras son muy similares -1,7 litros al día tanto en hombres como en mujeres-, mientras que en Francia la población masculina adulta tiene una ingesta de 2,3 litros al día y la femenina de 2,1 litros al día. Este último grupo de población es el único que cumple con las recomendaciones de ingesta de agua propuestas por la EFSA, el resto se encuentra por debajo”.

Según sigue comentando el director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación, “este estudio saca a la luz que, no solo la ingesta diaria de agua es inadecuada, sino que también es necesario poner en marcha políticas en el campo de la salud y la nutrición con el fin de incrementar la ingesta total de agua de la población en Europa, la única manera de lograr una hidratación adecuada”.





Para realizar esta investigación, se han analizado los datos aportados por el estudio científico ANIBES en España (con una muestra total de 1.859 individuos), la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (INRAN_SCAI 2005-06) en Italia (con una muestra total de 3.323 individuos), y la base de datos NutriNet-Santé en Francia (con una muestra total de 94.939 individuos).

Evidencia científica para apoyar políticas de salud pública

La Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación tiene como fin “aportar evidencia científica rigurosa sobre hidratación que mejore el conocimiento aplicado, que permita apoyar estrategias y programas de salud pública que fomenten la ingesta de agua, y dotar de las herramientas necesarias en este sentido a profesionales de la salud y poblaciones de riesgo”, expone el **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, director de esta Cátedra para Latinoamérica y profesor de Nutrición Comunitaria en la Universidad de Navarra. “Para lograrlo, hacemos especial hincapié en la importancia del intercambio de conocimiento sobre hidratación no sólo entre científicos y profesionales de la salud, sino también entre la sociedad en general, para así ayudar a que la población lleve un estilo de vida saludable, poniendo foco en dos áreas en especial, España y Latinoamérica”.

Además, este proyecto científico y académico cuenta con un comité científico asesor compuesto por investigadores independientes y líderes de opinión clave en salud y nutrición tanto a nivel español y europeo, así como latinoamericano que engloban diferentes áreas dentro de la ciencia de la hidratación y su relación con la salud y el rendimiento físico.

Por otro lado, esta nueva Cátedra cuenta con el auspicio de una institución académica de referencia, como es la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, y el apoyo y gestión del Parque Científico Tecnológico de esta Universidad, así como con la colaboración de diferentes instituciones y empresas del ámbito de la nutrición, hidratación y alimentación.

Así, el **Prof. Dr. José Pablo Suárez Rivero**, vicerrector de Investigación, Innovación y Transferencia de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria apunta que “para nuestra institución es un privilegio contar con un proyecto de este tipo, que nos colocará como referencia internacional en el ámbito de la hidratación humana”.





Vigilar una hidratación adecuada en la época estival

Teniendo en cuenta la proximidad del verano y el incremento de las temperaturas, el director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación recuerda “la importancia de mantener una hidratación adecuada a lo largo de todo el día y a lo largo de todo el año, pero más aún en estos meses, y sobre todo en la población más vulnerable, como son los niños, las mujeres embarazadas o en período de lactancia y las personas mayores”.

Tal y como indica la EFSA, “entre el 70% y el 80% de la ingesta diaria de agua debe provenir de diferentes tipos de bebidas, preferiblemente el agua, mientras que entre el 20% y el 30% restante es aportado a través de la ingesta de alimentos sólidos”, incide el Prof. Dr. Serra-Majem. “Hemos de tener en cuenta que el agua es un nutriente esencial con importantes funciones en nuestro organismo y, en épocas de calor excesivo, la ingesta de líquidos es fundamental para mantener nuestro bienestar tanto físico como cognitivo”.

De esta forma, concluye el Prof. Dr. Serra-Majem, “mantener una hidratación adecuada, sobre todo en verano, se puede conseguir siguiendo unos sencillos consejos: ingerir entre 2 y 2,5 litros de agua diarios, aumentar esta ingesta si se practica ejercicio físico, deporte o nos encontramos en zonas con altas temperaturas y humedad relativa elevada y apoyarnos en la dieta, consumiendo alimentos con alto contenido en agua, como son las frutas y las verduras, para incrementar la ingesta de líquidos”.

*Nissensohn M, Sánchez-Villegas A, Galan P, Turrini A, Arnault N, Mistura L, Ortiz-Andrellucchi A, Szabo de Edelenyi F, D'Addezio L and Serra-Majem LL. Beverage Consumption Habits among the European Population: Association with Total Water and Energy Intakes. *Nutrients*, 2017;9(4):383; doi:10.3390/nu9040383.*

Para más información:

GABINETE DE COMUNICACIÓN DE LA CIEAH

Teresa del Pozo / tdelpozo@torresycarrera.com / 91 590 14 37 / 676 605 101

Ángela Rubio / arubio@torresycarrera.com / 677 821 209

