

1. EDITORIAL  
NOTICIAS CIEAH:  
Sesión Científica en la Real Academia Nacional de Medicina de Madrid
2. RINCÓN DEL PROFESIONAL DE LA SALUD:  
Primer Encuentro 2017 de la Cátedra de Estudios Avanzados en Hidratación: I Workshop Internacional

3. EVENTOS CIEAH:  
Reunión sobre Edulcorantes Lisboa 2017  
2º Congreso Latinoamericano de Hidratación, Ciudad de México  
BIBLIOTECA CIENTÍFICA: El exceso de bebidas y las respuestas cerebrales
4. ¿QUÉ HAY DE NUEVO?: NUTRIENTS  
NOTICIAS DEL SITIO WEB: La CIEAH te muestra su sitio web

# Actualización CIEAH

Número 1  
Primavera 2017

International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA



## EDITORIAL

Profesor

**Lluís Serra-Majem**

Director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH)

### BIENVENIDOS A LA CIEAH

Como Director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) consolidada desde este pasado octubre 2016 a partir del legado del European Hydration Institute, estoy muy orgulloso de presentar este primer número del Boletín. Bajo el amparo del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, pretendemos desarrollar y promover proyectos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable. La CIEAH cuenta con el apoyo y la gestión del Parque Científico y Tecnológico de La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y persigue como objetivos principales:

- Promover la investigación científica para entender mejor el papel de la hidratación sobre la salud, el bienestar y el rendimiento físico y cognitivo.

## CÁTEDRA INTERNACIONAL DE ESTUDIOS AVANZADOS EN HIDRATACIÓN (CIEAH)

- Elaborar informes y realizar estudios técnicos relacionados con la actividad profesional vinculada a la hidratación en el marco de la promoción de estilos de vida saludables.
- Organizar y celebrar actividades formativas destinadas a la actualización profesional: cursos, seminarios, jornadas o ciclos de conferencias en el campo de la hidratación.
- Apoyar la publicación de monografías y trabajos técnicos sobre los temas objeto de estudio de la cátedra.
- Facilitar el intercambio de información, opiniones y conocimiento sobre hidratación entre científicos, profesionales de la salud y también entre el público en general con el fin de ayudarles a llevar un estilo de vida saludable.
- Realizar investigación sociológica para entender el conocimiento, la actitud y el comportamiento del consumidor en torno a la hidratación.
- Desarrollar herramientas de interés para mejorar la investigación y elaboración de recomendaciones en torno a la hidratación.
- Colaborar con otras instituciones para avanzar en la investigación acerca de la hidratación y en el conocimiento aplicado con el fin de ayudar y apoyar a los profesionales de la salud y a las poblaciones de riesgo.

Contamos con un Comité Científico Asesor cuyos miembros son expertos independientes y líderes de opinión clave en salud y nutrición, que representan diferentes ámbitos dentro de la ciencia de la hidratación y su relación con la salud y el rendimiento físico. Ellos son el Dr. Javier Aranceta Bartrina, Director para Latinoamérica; el Dr. Ángel Gil Hernández; el Dr. Gregorio Varela Moreira; el Dr. José López Calbet; el Dr. Luis Peña Quintana; la Dra. Maria Kapsokefalou; el Dr. Sergio Ruiz Santana y el Dr. Tommaso Bochicchio Riccardelli.

Las actividades de la CIEAH permitirán incrementar la riqueza de la comunidad en el área de la hidratación humana, estimular el flujo de conocimiento y tecnología entre universidades, instituciones de investigación, empresas y mercados, fomentando el desarrollo y difundiendo la cultura de la innovación.

### NOTICIAS CIEAH

## SESIÓN CIENTÍFICA EN LA REAL ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA DE MADRID

El pasado 23 de mayo de 2017 la CIEAH celebró una SESIÓN CIENTÍFICA en la Real Academia Nacional de Medicina de Madrid titulada "HIDRATACIÓN Y SALUD DESDE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA".

El objetivo de este encuentro fue la Presentación de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC).

El programa incluyó la INTRODUCCIÓN Y BIENVENIDA a cargo de Prof. Dr. Manuel Díaz-Rubio, Presidente de Honor de la Real Aca-

demia Nacional de Medicina y del Prof. Dr. José Pablo Suárez Rivero, Vicerrector de Investigación, Innovación y Transferencia de la ULPGC.

El evento incluyó la conferencia inaugural del Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina, Director de la CIEAH para América Latina; Profesor Asociado de la Universidad de Navarra, Pamplona, España, quien presentó los CONCEPTOS, PAUTAS Y RECOMENDACIONES INTERNACIONALES Y NACIONALES SOBRE HIDRATACIÓN.

A continuación, el Prof. Dr. Lluís Serra-Majem, Director del CIEAH y Director del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran

Canaria, España, presentó la HIDRATACIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA.

El evento contó con la participación de importantes miembros de una amplia gama de universidades, institutos y organizaciones de toda España.

Puede encontrar más información en:  
[www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)



REAL ACADEMIA  
NACIONAL DE MEDICINA

RINCÓN DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

# PRIMER ENCUENTRO 2017 DE LA CÁTEDRA DE ESTUDIOS AVANZADOS EN HIDRATACIÓN: I WORKSHOP INTERNACIONAL



El pasado enero, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) ha celebrado el I Workshop Internacional: Estudios Avanzados en Hidratación, en el que se ha presentado la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH), creada en octubre de 2016 tras el legado del Instituto Europeo de Hidratación, recientemente disuelto.

Durante el encuentro, 20 ponentes nacionales e internacionales permitieron conocer los últimos estudios sobre el manejo de la hidratación, desde el ámbito metodológico, deportivo, de la salud y la dimensión social. El Director de la CIEAH, el Dr. Lluís Serra Majem la inauguró el Workshop con la presentación oficial de la cátedra.

El evento estuvo dotado del mayor nivel científico comenzando por la conferencia inaugural a cargo del Profesor de Nefrología de la Universidad La Salle México D.F., el Doctor Tommaso Boccichio Riccardelli, que expuso sobre "Osmolaridad como indicador del estado de hidratación".

Con un enfoque deportivo, el Dr. José López Calbet, del Grupo de Rendimiento Humano, Actividad Física y Salud de la ULPGC, expuso sobre la "Hiponatremia asociada al ejercicio". Otras sesiones destacadas fueron la del Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Dr. Javier Aranceta-Bartrina, quien habló sobre los "Retos de la ciencia de la hidratación en América

Latina"; y el Presidente de la Fundación Española de Nutrición, el Dr. Gregorio Varela Moreira, quien presentó "Mejorando la hidratación a nivel global".

Finalmente, la Consejera Técnica de la Oficina Española de Cambio Climático del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, Dña. María José Alonso Moya, analizó "Los retos del agua ante el cambio climático". El evento culminó con las "Observaciones finales y conclusiones" a cargo del Director del CIEAH, Dr. Lluís Serra-Majem.

## EVENTOS CIEAH

REUNIÓN SOBRE  
EDULCORANTES  
LISBOA 2017

La CIEAH participará en un evento clave este otoño: la Reunión sobre Edulcorantes: seguridad, aspectos nutricionales y beneficios en alimentos y bebidas. Consenso iberoamericano, que se celebrará en la ciudad de Lisboa los días 3 y 4 de julio.

Más información:

[www.fundacionnutricional.org](http://www.fundacionnutricional.org)

2º CONGRESO  
LATINOAMERICANO  
DE HIDRATACIÓN

La CIEAH será presentada en el 2º Congreso Latinoamericano de Hidratación el 21 de junio de 2017 en el WORLD TRADE CENTER, Ciudad de México.

Más información:

[http://www.cmim.org/f201716\\_congreso.php](http://www.cmim.org/f201716_congreso.php)



## BIBLIOTECA CIENTÍFICA

EL EXCESO DE BEBIDAS  
Y LAS RESPUESTAS  
CEREBRALES

Beber representa un comportamiento vital, indispensable para la supervivencia de los seres humanos y permite mantener el equilibrio de los fluidos dentro del cuerpo. El beber repone las pérdidas de líquidos y sacia la sensación de sed que acompaña a la deshidratación. Normalmente, el volumen de agua bebida en respuesta a la sed corresponde a su déficit. Sin embargo, se desconoce exactamente cómo se consigue esta medición casi perfecta. En las personas sanas el agua que beben coincide con sus niveles de hidratación, aunque esta capacidad puede perderse en la vejez y en ciertas enfermedades.

Recientemente algunos medios han publicado noticias sobre el peligro de la hiperhidratación. Sin embargo, esta situación no es habitual. Los primeros casos de muerte por sobrehidratación se documentaron en los años 80 en competidores de larga duración (más de 4 horas), en los que se producía un desequilibrio hidroelectrolítico debido al aumento del consumo de agua y a la disminución del consumo de sodio, lo que se conoce como intoxicación por agua o hiponatremia. El cuadro resultante era un aumento de la presión intracraneal, cefaleas, vómitos, confusión, convulsiones, pudiendo además provocar coma y muerte si no se corregía con la administración de soluciones salinas para recuperar ese equilibrio. Ningún deporte o prueba de larga duración (mayor de 4 horas) puede suponer un riesgo para la salud si los atletas van controlando su nivel de hidratación y consumen suficiente sodio durante el recorrido. Es fundamental, eso sí, que estos deportistas cuenten con asesoramiento profesional.

Un estudio reciente de imágenes cerebrales dirigido por el Dr. Saker y sus colegas, realizado en la Universidad Monash de Australia, confirma que, además, existe la "inhibición de la deglución", es decir el cambio de tragar sin esfuerzo a tragar con esfuerzo. Se trata de una maniobra que previene la sobrehidratación. La investigación australiana consistió en registrar, por resonancia magnética, la actividad cerebral y el esfuerzo involucrados en la ingesta de agua potable en dos situaciones: con sed, después de un ejercicio intenso y sin sed, después de haber consumido previamente grandes cantidades de agua. En los casos de consumo excesivo, las pruebas cerebrales observaron una hiperactividad prefrontal asociada con la inhibición del reflejo de la deglución. Es decir, había sensación de "cerrar la garganta" y hubo hasta tres veces más esfuerzo para tragar el líquido.

La recomendación para la población sana continúa siendo clara. Debemos hacer lo que nuestro cuerpo nos exige y entonces probablemente lo haremos bien: beber de acuerdo con la sed que sentimos, sin olvidar que, las personas mayores, a menudo, no beben lo suficiente y ellos sí deben vigilar su ingesta de líquidos.

## Referencias:

Saker P, Farrell MJ, Egan GF, McKinley MJ, Denton DA. Overdrinking, swallowing inhibition, and regional brain responses prior to swallowing. Proc Natl Acad Sci U S A. 2016; 25;113(43):12274-12279

¿QUÉ HAY DE NUEVO?

NUTRIENTS

Con el último artículo de hidratación publicado en abril de 2017, el CIEAH junto con NUTRIENTS, una de las más importantes revistas de nutrición humana de acceso abierto publicadas por MDPI, acaba de cerrar el número especial titulado "Hábitos de Consumo de Bebidas en el Mundo: Asociación con la ingesta Total de Agua y de Energía".

Este número ha recibido una gran acogida por parte de la comunidad científica, la cual ha respondido a la propuesta con enorme interés. El número de artículos publicados en el suplemento es de alrededor de 25. Los estudios incluidos en este suplemento se desarrollaron en diferentes contextos y diferentes poblaciones alrededor del mundo. En términos generales, los trabajos del presente volumen constituyen un hito valioso para comprender los impactos de la hidratación en la salud y la enfermedad y serán útiles para la planificación de futuros estudios.



*nutrients*

an Open Access Journal by MDPI

[http://www.mdpi.com/journal/nutrients/special\\_issues/energy\\_intakes](http://www.mdpi.com/journal/nutrients/special_issues/energy_intakes)

Una vez más, nosotros, quienes nos dedicamos a la investigación nutricional, estamos muy agradecidos por los grandes esfuerzos de nuestros colegas que han producido este volumen, documentando nuestro progreso logrado hasta la fecha.

Puede encontrar los pdf originales en el sitio web de CIEAH: [www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)

NOTICIAS DEL SITIO WEB

LA CIEAH TE MUESTRA SU SITIO WEB

La CIEAH ahora dispone de un canal de comunicación eficaz: [www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)

El sitio web incluye información basada en la evidencia relacionada con la hidratación y materiales educativos de interés para diferentes grupos de población (familias, profesionales de la educación, mujeres embarazadas o lactantes, ancianos, deportistas, estudiantes, etc.). También hay un área específicamente dedicada a profesionales de la salud (médicos, nutricionistas, dietistas, enfermeras...) donde se puede encontrar una biblioteca completa y actualizada de publicaciones científicas relacionadas con la hidratación, próximos congresos y eventos, material educativo y presentaciones de video conferencia.

El sitio web también cubre las noticias relacionadas con la hidratación dirigidas a la población en general.

Las ediciones futuras de este boletín gratuito estarán disponibles trimestralmente desde nuestro sitio web - por favor visite: [www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es) para saber cómo registrarse.

