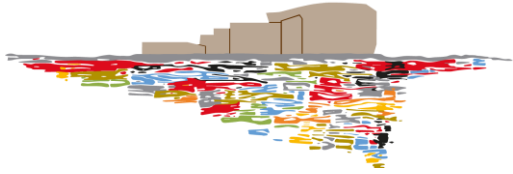


# HYDRATION

III INTERNATIONAL CONGRESS  
V SPANISH CONGRESS



International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Instituto Universitario de Investigaciones  
Biomédicas y Sanitarias

## REPORT HYDRATION

III International and V Spanish Congress

13-15 MAY 2018

Palacio Euskalduna de Bilbao



# 00

## Index











1. Participating entities
2. Attendees
3. Pre-Congress Activities
4. Contents
5. Media
6. Digital & Social Media





# 01

## Participating entities

 Co-organizing	2 International 4 Spanish	 Nutrition and dietetic societies and foundations	1 International 5 Spanish	 Medical and pharmaceutical societies	1 International 2 Spanish	 Sport authorities	1 Spanish
 Universities	5 International 8 Spanish	 Research centers	1 International 3 Spanish	 Authorities	1 Spanish	 Private collaborator companies	11



# 02

## Attendees



**Attendees**  
International  
and Spanish

**300+**



**Speakers**  
International  
and Spanish

**60**



# 03

## Pre-Congress Activities



### REUNIÓN DE EXPERTOS

"HIDRATACIÓN Y SOSTENIBILIDAD"

Lugar: KOMENTU MAITEA (GORDEKOLA-BIZKAIA)  
Fecha: 12-13 de Mayo de 2018

**COORDINADORES:**  
Javier Aranceta Bartrina, *Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Grupo de Fisiología de la Alimentación y Nutrición Aplicada, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad del País Vasco (UPV/EHU).*  
Luis Serra Majem, *Presidente de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH), Director del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.*

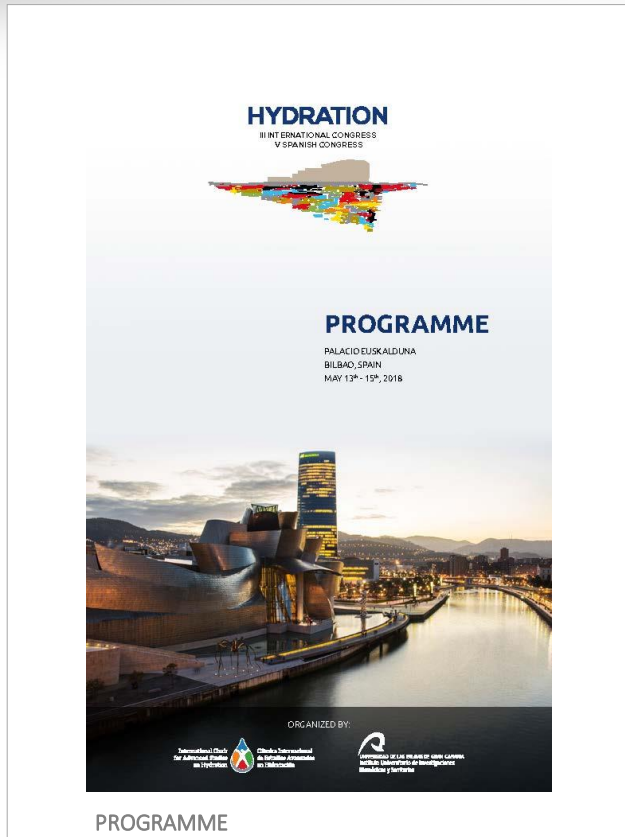
As an activity prior to the Congress, on May 12<sup>th</sup> and 13<sup>th</sup>, a multidisciplinary group of Spanish hydration experts met in Bilbao to discuss about "Hydration and Sustainability".

This meeting, organized by the CIEAH with the collaboration of the Spanish Society for Community Nutrition, the Spanish Nutrition Foundation, the Nutrition Research Foundation and the CIBEROBN, had the aim of **promote the sustainable use of water** within the framework of the 2030 Agenda of the Sustainable Development Goals of the United Nations Organization.



# 04

## Contents



Conferences  
and lectures



39

Oral  
Communications  
from scientific  
studies



20

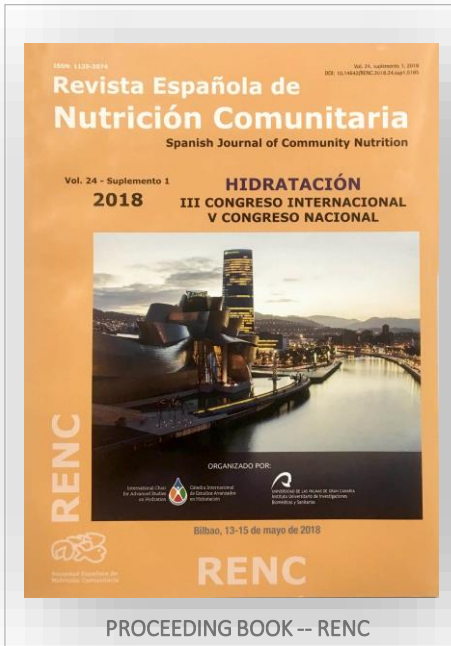


**Methods**

- Socio-demographic data
- Clinical history
- Medication use
- Lifestyles
  - ✓ Smoking
  - ✓ Alcohol consumption
- Physical activity
- Sedentary behavior
- Food consumption
  - 24h recall
  - Diet history
  - Dietary habits
  - Food frequency
- Body measurements

# 04

## Contents



PROCEEDING BOOK -- RENC

Sessions, conferences and the scientific research presented at the Congress are included in the Spanish Journal of Community Nutrition (RENC), distributed in the congress bag.

The conclusions of the Congress and the best 10 oral communications will be published in a scientific journal with international impact in the next months.



# 04

## Contents



 **Posters** **71**  
Scientific Research  
Projects

 **Workshops** **8**  
Pre-congress activities

 **Awards** **12**  
& Mentions



# 04

## Contents



Exhibition in the main hall of the **Healthy Hydration Pyramid** of the Spanish Society for Community Nutrition (SENC)



Presentation of the handbook **“Scientific Treaty of Hydration”** (Ed. Panamericana)



Presentation of the book **“My nutritional transition”** (Ed. Memorias) by Lluís Serra-Majem. Total amount of sales go to the NGO *Nutrition without Borders*

# 05 Media



 Media covering  
the Congress  
(Monday) **15**

 Interviews  
managed  
(general and specialized  
media) **15**

 Press  
conferences  
(one previous) **2**





139  
POSITIVE NEWS

24,3 M  
IMPACT AUDIENCE

**Deia**  
Bilbao será sede del Congreso Internacional de Hidratación  
Del 13 al 15 de mayo se expondrán las últimas evidencias científicas

El III Congreso Internacional de Hidratación y el V Congreso Nacional de Hidratación se celebrarán en Bilbao los días 13, 14 y 15 de mayo. El evento contará con la participación de expertos internacionales y nacionales en el campo de la hidratación y la salud. El congreso abordará las últimas evidencias científicas sobre la importancia de una adecuada hidratación en la salud, la importancia de la hidratación en el ejercicio físico y la sostenibilidad en el uso del agua.

**EL CORREO**  
Los expertos alertan de que los vascos toman un 25% menos del agua necesaria

Un estudio reciente indica que los vascos consumen un 25% menos del agua necesaria para mantenerse hidratados. Los expertos alertan de que esto puede tener consecuencias negativas para la salud, especialmente en personas que realizan actividad física o viven en zonas con climas cálidos. Se recomienda beber agua regularmente a lo largo del día para mantener un nivel adecuado de hidratación.

**elNervión**  
«La ingesta recomendada de agua se sigue sin cumplir»  
60%

El 60% de la población no cumple con la ingesta recomendada de agua diaria. Este déficit puede afectar a la concentración, el estado de ánimo y la salud general. Se recomienda beber agua regularmente, incluso cuando no se siente sed, para mantener un nivel adecuado de hidratación.

**ABC.es**  
Noticias agencias  
Bilbao acoge en mayo el III Congreso Internacional de Hidratación

El III Congreso Internacional de Hidratación y el V Congreso Nacional de Hidratación se celebrarán en Bilbao los días 13, 14 y 15 de mayo. El evento contará con la participación de expertos internacionales y nacionales en el campo de la hidratación y la salud. El congreso abordará las últimas evidencias científicas sobre la importancia de una adecuada hidratación en la salud, la importancia de la hidratación en el ejercicio físico y la sostenibilidad en el uso del agua.

**cutDATE**  
Durante un partido de fútbol un jugador puede perder hasta 3 litros de agua a través del sudor

Un jugador de fútbol puede perder hasta 3 litros de agua a través del sudor durante un partido. Esto puede afectar a su rendimiento y su salud. Se recomienda beber agua regularmente durante el partido para mantener un nivel adecuado de hidratación.

**DIARIO MEDICO**  
Olas de calor: punto crítico en el nexo de fármacos e hidratación

Las olas de calor representan un punto crítico en el nexo de fármacos e hidratación. El calor puede afectar a la absorción y el metabolismo de los fármacos, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud. Se recomienda beber agua regularmente durante las olas de calor para mantener un nivel adecuado de hidratación.

**CORREO+ FARMACEUTICO**  
Los mayores ingieren hasta un 40% menos del agua que necesitan

Los mayores ingieren hasta un 40% menos del agua que necesitan. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud, especialmente en personas que toman medicamentos. Se recomienda beber agua regularmente para mantener un nivel adecuado de hidratación.

**GACETA MEDICA**  
El III Congreso Internacional de Hidratación aborda las últimas investigaciones sobre el papel de la hidratación en la salud

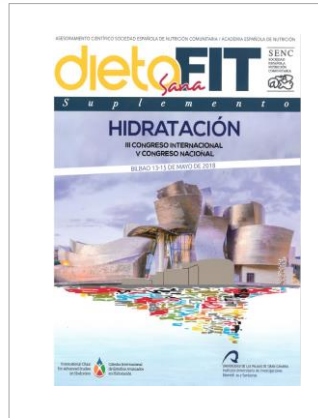
El III Congreso Internacional de Hidratación y el V Congreso Nacional de Hidratación se celebrarán en Bilbao los días 13, 14 y 15 de mayo. El evento contará con la participación de expertos internacionales y nacionales en el campo de la hidratación y la salud. El congreso abordará las últimas evidencias científicas sobre la importancia de una adecuada hidratación en la salud, la importancia de la hidratación en el ejercicio físico y la sostenibilidad en el uso del agua.

**redacción médica**  
Bilbao acogerá el III Congreso Internacional y V Nacional de Hidratación

El III Congreso Internacional de Hidratación y el V Congreso Nacional de Hidratación se celebrarán en Bilbao los días 13, 14 y 15 de mayo. El evento contará con la participación de expertos internacionales y nacionales en el campo de la hidratación y la salud. El congreso abordará las últimas evidencias científicas sobre la importancia de una adecuada hidratación en la salud, la importancia de la hidratación en el ejercicio físico y la sostenibilidad en el uso del agua.

**CONSEJOS de tu farmacéutico**  
Suspendemos en hidratación, ¡bebe agua!

Se recomienda beber agua regularmente para mantener un nivel adecuado de hidratación. Esto puede ayudar a prevenir problemas de salud y mejorar el rendimiento físico y mental. Se recomienda beber agua regularmente a lo largo del día para mantener un nivel adecuado de hidratación.



Special supplement on the Congress published in *Dieta Sana* magazine, shared out to attendees in the exhibition area (stand of the Spanish Society for Community Nutrition)

**LA VANGUARDIA**

**NUTRICIÓN**  
**La hidratación es una asignatura todavía pendiente**

**SUGERENCIA**  
**Capacidad de Tránsito**

La hidratación es una asignatura todavía pendiente. Los expertos coinciden en que el agua es esencial para la salud y el bienestar. Sin embargo, muchos de nosotros no bebemos suficiente agua al día. Esto puede tener consecuencias para nuestra salud, especialmente en situaciones de calor o durante el ejercicio físico. Los expertos recomiendan beber agua regularmente a lo largo del día para mantenernos hidratados.

**Alimente**

**Se acabó el debate: dos litros y medio de agua al día es la cantidad recomendada**

Algunos dicen que dos litros, otros que tres, los más estrictos sostienen que para deportistas deberíamos beber sin cesar, hasta alcanzar más de 5 litros de agua al día, y los más discretos defienden que bebamos solo cuando tengamos sed. El caso es que llevamos décadas viviendo de manera periódica la misma situación: primero, un experto o institución propone su teoría, por ejemplo que deberíamos beber menos, luego sale un informe que dice que estamos deshidratados, y de ahí pasamos a beber 4 litros de agua al día. Y vuelta a empezar.

Para abordar estos temas, esta semana se ha celebrado en Bilbao el III Congreso Internacional y V Nacional de Hidratación, en el que multitud de expertos e instituciones han aportado sus puntos de vista. La conclusión, unánime, es que **los españoles estamos poco hidratados**.

**LAS PROVINCIAS**

**La importancia de la hidratación y los retos futuros sobre la gestión del agua**

Más de 300 científicos y profesionales que trabajan en el campo de la hidratación han analizado...

**SE2**

**Relacionan el bajo consumo de agua con la obesidad**

Investigan la conexión entre la deshidratación y el sobrepeso o las enfermedades neurodegenerativas

Científicos y médicos de todo el mundo investigan la relación existente entre el consumo de agua y la obesidad. Es una de las líneas que se presentan en el **Foro Congreso Internacional y V Quinto Nacional de Hidratación** que se celebra mañana en Bilbao. Según **Emilio Martínez de Victoria**, miembro del Comité Científico de la **Fundación para la Investigación Nutricional**, "somos conscientes de que comemos mal o bien, y los médicos se preocupan mucho de que los niños coman bien, pero muy poca gente se preocupa de la cantidad de líquido que toma un niño o las personas en general. No nos preocupamos de eso y la hidratación es

**ABC**

**La importancia de la hidratación y los retos futuros sobre la gestión del agua**

Más de 300 científicos y profesionales que trabajan en el campo de la hidratación han analizado y debatido las últimas evidencias científicas en esta área, en el marco del III Congreso Internacional de Hidratación que estos días se celebra en Bilbao. Los expertos reunidos en este congreso han incidido en la importancia de alcanzar una hidratación saludable y sostenible. Y han coincidido en la necesidad de continuar sensibilizando a la opinión pública sobre la importancia de la hidratación en la salud para el cumplimiento de numerosas funciones fisiológicas, ya que en general no se cumplen las

**IDEAL**

**AGUA**

La hidratación es esencial para la salud y el bienestar. Sin embargo, muchos de nosotros no bebemos suficiente agua al día. Esto puede tener consecuencias para nuestra salud, especialmente en situaciones de calor o durante el ejercicio físico. Los expertos recomiendan beber agua regularmente a lo largo del día para mantenernos hidratados.

# 05 Media



europa press



eTb



EFE:

# 05

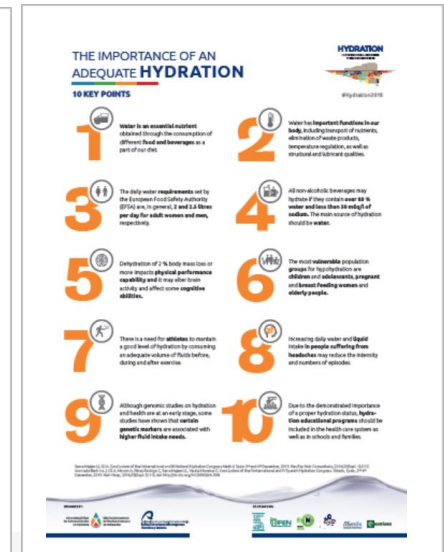
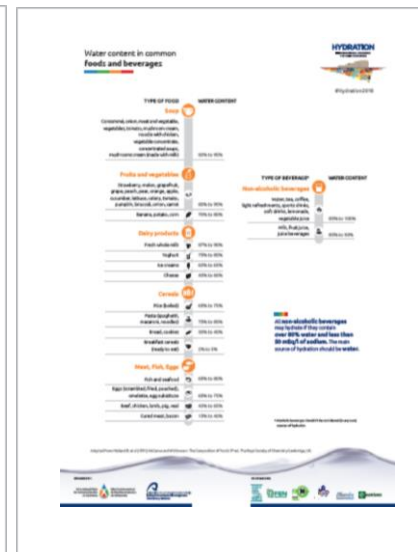
## Media materials



# HYDRATION

III INTERNATIONAL CONGRESS  
V SPANISH CONGRESS

- 1 Press pack
- 4 Press release
- 2 Infographics
- 1 Decalogue



# 06

## Digital & Social Media



232 mentions

275,000+ impressions

900+ Interactions

**Cátedra Hidratación**  
@CIEAHidratacion

Conferencia inaugural del Congreso #Hydration2018 con Lluís Serra-Majem y Javier Aranceta.  
"Hidratación y salud: evidencia científica y recomendaciones" @serramajem

19:53 - 13 may, 2018

12 Retweets 19 Me gusta

**EFesalud**  
@efesalud

Los expertos piden sensibilizar a la población para que mantengan un óptimo nivel de hidratación.  
[efesalud.com/congreso-hidra ...](http://efesalud.com/congreso-hidra...)  
Celebración en Bilbao del III Congreso Internacional de Hidratación. #Hydration2018

10:46 - 15 may, 2018

10 Retweets 11 Me gusta

**Javi Granda Revilla**  
@javigranda

El profesor Tommaso Bochicchio, profesor de Nefrología de Universidad La Salle de México recalca la relación entre ri n, función renal e hidratación es crítica, debe tenerse en cuenta para las recomendaciones a los pacientes.  
#Hydration2018

12:12 - 14 may, 2018

3 Retweets 4 Me gusta

#Hydration2018



Positive feeling

# 06

## Digital & Social Media



Publication in the websites of nutrition and dietetic societies and foundations, as well as universities