



Hidratación como asignatura pendiente

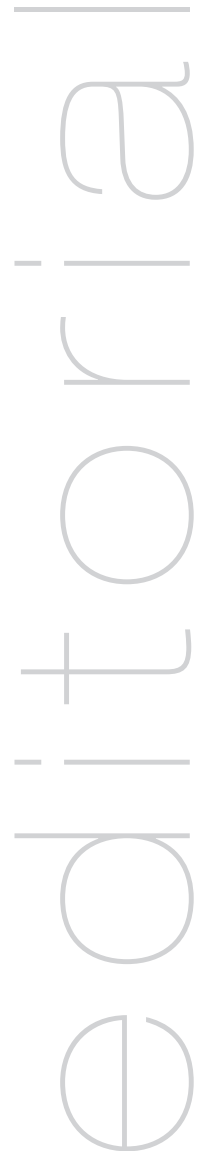
El artículo de San Mauro y cols. (1) profundiza en un tema de interés prioritario como es el estudio de los hábitos de ingesta de fluidos en personas de cuatro países: España, Portugal, México y Uruguay, para analizar si se cumplen (y si se conocen) las pautas de hidratación marcadas, como adecuadas, por organismos oficiales y, en concreto, por la EFSA (2).

Es indudable la importancia de una correcta hidratación pues mientras que se puede vivir meses, o años, con una alimentación incorrecta, la deshidratación puede llevar a la muerte en un escaso periodo de tiempo. Por otra parte, un aporte ligeramente insuficiente de fluidos perjudica la salud, capacidad funcional y calidad de vida del individuo, por lo que debe ser evitada (3). Incluso algunos estudios encuentran hábitos y estilo de vida menos saludables en individuos con menor consumo de fluidos y pautas de hidratación más incorrectas (4).

Pese a esta importancia vital, la hidratación es una parcela de la nutrición que no había recibido una adecuada atención en el pasado, aunque los mensajes y pautas sobre el tema se han incrementado de manera espectacular en los últimos años. Mientras que en las Recomendaciones Dietéticas Americanas (RDA) de 1941 no se hacía referencia al agua, en las RDA de 1989 se incluyen 3 páginas y media de texto con 5 referencias sobre la materia y, en 2004, se contabilizan 80 páginas y media de texto y 24 páginas de referencias (5). También las Guías de Alimentación incluían inicialmente escasas referencias a los fluidos, pero ahora la inmensa mayoría las incluye e indica la importancia de una adecuada hidratación, por lo que podemos considerar que se ha producido una auténtica revolución en este tema, en su estudio, consideración y difusión (6). Incluso en el Día Nacional de la Nutrición, celebrado en mayo de 2016, el lema elegido era "Hidratación también es salud", lo que pone de relieve el interés prioritario de esta materia.

Sin embargo, queda mucho por hacer en esta nueva parcela de la nutrición; faltan estudios que midan los hábitos/situación de hidratación en diversos individuos, consecuencias de una hidratación insuficiente, conocimientos de la población sobre el tema... En este contexto, el trabajo de San Mauro y cols. (1) tiene gran interés por analizar los hábitos de consumo de fluidos en una muestra importante de individuos ($n = 1.168$) de diferentes países, para valorar si sus hábitos cumplen con lo marcado en las directrices de la EFSA (2). La investigación muestra datos preocupantes al destacar que un 62%-63% de los estudiados no alcanza las ingestas adecuadas de fluidos. Estos resultados son similares a los reseñados en otras investigaciones (4,7-9).

Resulta evidente que muchas personas no toman la cantidad de agua aconsejada (1,4,7-9), pero lo que es más preocupante es el desconocimiento detectado sobre pautas recomendadas de hidratación (1). Investigaciones anteriores han reseñado este desconocimiento (8) y en el artículo de San Mauro y cols. (1) se indica que solo un 20% de los hombres y un 0,3% de las mujeres conocían el consumo adecuado de fluidos, y que solo el 8,4% de los estudiados conocía, y a la vez guiaba, las recomendaciones.



editorial

Es indudable que tenemos un largo camino por recorrer en la investigación sobre hidratación, las consecuencias de un aporte subóptimo de fluidos y en la difusión sobre el consumo adecuado para que la población al menos conozca las pautas, pudiendo incumplirlas, pero no ignorarlas. El artículo de San Mauro y cols. (1) se valora muy positivamente en la búsqueda de este objetivo.

Rosa M. Ortega

Departamento de Nutrición y Bromatología I (Nutrición). Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid

Bibliografía

1. San Mauro I, Romo DA, Mendive P, Garicano E, Valente A, Bentancor F, et al. Malos resultados obtenidos a partir de las actuales políticas de salud pública y recomendaciones de hidratación. *Nutr Hosp* 2016;33(4):962-8.
2. European Food Safety Authority (EFSA). Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); How much water does my body need? Scientific Opinion on Dietary reference values for water. *EFSA Journal* 2010;8:1459-507.
3. Benton D, Younmg HA. Do small differences in hydration status affect mood and mental performance? *Nutr Rev* 2016;73:83-96.
4. Rodríguez-Rodríguez E, Andrés P, Perea JM, Ortega RM. Diet quality may be conditioned by hydration status in a representative sample of Spanish adults. *Nutr Hosp* 2013;28(Supl. 6):39.
5. Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board (FNB). Dietary Reference Intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes Washington DC: National Academies Press. 2004. Available at: www.nap.edu.
6. Aparicio A, Ortega RM, Requejo AM. Guías en alimentación: consumo aconsejado de alimentos. En: Ortega RM, Requejo AM, editors. *Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.; 2015. p. 27-42.
7. Elmadfa I, Meyer AL. Patterns of drinking and eating across the European Union: implications for hydration status. *Nutr Rev* 2015;73(Supl. 2):141-7.
8. Jiménez AI, Martínez RM, Manzano J, González Rodríguez S, López Sobaler AM, Ortega RM. Hydration knowledge and habits. Bases for education campaign related to beverage consumption. *Nutr Hosp* 2013;28(Supl. 6):28.
9. Nissensohn M, Sánchez-Villegas A, Ortega RM, Aranceta-Bartrina J, Gil Á, González-Gross M, et al. Beverage consumption habits and association with total water and energy intakes in the Spanish population: findings of the ANIBES study. *Nutrients* 2016;8(4). pii: E232.