

# Δεν έχει θερμίδες ούτε ιδιαίτερη γεύση, είναι αρκετά φτηνό και δεν επιβιώνουμε χωρίς αυτό. Ο ΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΡΟ.

Από τη **ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ**

**Π**ερίπου το 75% της γης καλύπτεται από νερό. Επομένως, θα περίμενε κανείς οι ποσότητες που έχουμε στη διάθεσή μας να είναι υπεραρκετές. Δυστυχώς, τα πράγματα δεν είναι έτσι. Παρότι στον πλανήτη μας επικρατεί το υδάτινο στοιχείο, λιγότερο από το 3% του νερού είναι πόσιμο. Σαν να μην έφτανε αυτό, δεν έχουμε πρόσβαση στο σύνολο του γλυκού νερού, αλλά μόνο στο 31%, αφού το υπόλοιπο είναι σε μορφή πάγου και παγετώνων. Πρακτικά, αυτό σημαίνει ότι λιγότερο από το 1% του φρέσκου νερού της γης είναι διαθέσιμο για ανθρώπινη κατανάλωση! Εξαιρετικά σπάνιο αγαθό, λοιπόν, το νερό και άκρως απαραίτητο για την επιβίωσή μας, αν αναλογιστούμε ότι αποτελεί περίπου το 60%-70% του βάρους του σώματός μας.

## Πότε κινδυνεύουμε από αφυδάτωση;

Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μπορεί να μην αναγνωρίσουν το αίσθημα της δίψας, οπότε είναι σημαντικό να τους δίνουμε νερό και να τα παρακολουθούμε για τυχόν συμπτώματα αφυδάτωσης (π.χ. λήθαργο, ξηροστομία). Ωστόσο, και οι ηλικιωμένοι συχνά δεν νιώθουν έγκαιρα δίψα, ενώ με το πέρασμα του χρόνου οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί του σώματος που επιτρέπουν τη διατήρηση του ισοζυγίου νερού γίνονται λιγότερο αποτελεσματικοί. Όμως, η μειωμένη πρόσληψη υγρών δεν είναι η μόνη αιτία αφυδάτωσης. Η έντονη σωματική δραστηριότητα και η υψηλές θερμοκρασίες είναι δύο ακόμα επιβαρυντικοί παράγοντες. Την απώλεια νερού αυξάνουν, επίσης, ορισμένα φάρμακα (π.χ. τα διουρητικά), αλλά και καταστάσεις όπως ο πυρετός, η διάρροια, οι εμετοί, καθώς και ο διαβήτης που δεν έχει διαγνωστεί ή ρυθμιστεί σωστά. Τέλος, οι ανάγκες σε νερό αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, λόγω αυξημένης απώλειας υγρών και αλλαγής της σύστασης του γυναικείου σώματος, καθώς και του θηλασμού, αφού χρειάζεται να καλυφθούν οι απώλειες υγρών από την παραγωγή γάλακτος. Πάντως, ένας από τους καλύτερους τρόπους να καταλάβουμε αν χρειαζόμαστε υγρά είναι το χρώμα των ούρων. Εάν μοιάζουν περισσότερο με χυμό μήλου αντί για λεμονάδα, τότε είμαστε αφυδατωμένοι.

## Ο μύθος των 8 ποτηριών

«Τα 8 ποτήρια νερό την ημέρα είναι ίσως ο πιο διαδεδομένος μύθος σχετικά με το νερό. Οι ανάγκες όλων μας εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως το βάρος, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα,

οι κλιματικές συνθήκες. Μια γενική σύσταση που θα μπορούσαμε να δώσουμε είναι να πίνουμε καθημερινά τόσο νερό όσο απαιτείται για να αποβάλλουμε τουλάχιστον μισό λίτρο διαυγών ούρων την ημέρα», μας λέει ο Φώτης Δίκαιος, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc.

Σύμφωνα με το Συμβούλιο Διατροφής του Ινστιτούτου Ιατρικής των ΗΠΑ, οι ενήλικες άντρες χρειάζονται περίπου 3,7 λίτρα υγρών την ημέρα και οι γυναίκες 2,7 λίτρα. Βέβαια, η κατανάλωση νερού δεν είναι ο μόνος τρόπος για να μείνουμε ενυδατωμένοι. Οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουμε το 20% του νερού που χρειαζόμαστε από τις τροφές (π.χ. σέλινο – 95,3%, αγγούρι – 95,1%, μαρούλι – 95,1%, ραπανάκια – 94,6%, ντομάτα – 93,5%, λάχανο – 92,4%, καρπούζι – 92,6%).

*Για να αυξήσουμε την κατανάλωση νερού ή να αντικαταστήσουμε με αυτό τα αναψυκτικά, μπορούμε να προσθέσουμε στο μπουκαλάκι μας φύλλα μέντας, φέτες αγγουριού ή μερικά μούρα.*



## 10 (ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ) ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

«Ο οργανισμός μας αποβάλλει συνεχώς νερό και ηλεκτρολύτες μέσω της αναπνοής, του ιδρώτα, των ούρων και του εντέρου. Είναι σημαντικό να αναπληρώνουμε τις απώλειες αυτές, γιατί ακόμα και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να μας εξαντλήσει και να επηρεάσει καθημερινές μας λειτουργίες», εξηγεί ο Ιωάννης Γ. Γριβέας, Καθηγητής - Σύμβουλος στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Διευθυντής της Νεφρολογικής Κλινικής 417 ΝΙΜΤΣ, Επιστημονικός Διευθυντής Μ.Χ.Α. «ΝΕΦΡΟΙΑΤΡΙΚΗ». Ποιες είναι αυτές;

**#1** Το πλάσμα, βασικό συστατικό του αίματος, αποτελείται κυρίως από νερό. Χάρη σε αυτό τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, που καθίστανται υδατοδιαλυτά στο πεπτικό σύστημα, μεταφέρονται μαζί με το οξυγόνο σε όλο το σώμα.

**#2** Το σώμα μας ρυθμίζει τη θερμοκρασία του μέσω της εφίδρωσης και της εξάτμισης που μας δροσίζει, ενώ ταυτόχρονα το αίμα κατευθύνεται στην επιφάνεια του δέρματος, όπου ψύχεται για να επιστρέψει στη συνέχεια στο εσωτερικό του σώματος.

**#3** Το νερό λειτουργεί ως λιπαντικό, βοηθώντας στην πέψη, διευκολύνοντας το μάσημα και την κατάποση και επιτρέποντας στις αρθρώσεις και τους χόνδρους να κινούνται πιο εύκολα. Είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία των ματιών και επειδή δεν συμπιέζεται προστατεύει ιστούς ζωτικής σημασίας, όπως ο νωτιαίος μυελός και ο εγκέφαλος.

**#4** Μέσω της ούρησης και της εφίδρωσης το σώμα μας αποβάλλει τοξίνες, ενώ βελτιώνει την κίνηση του εντέρου, εξασφαλίζοντας γρήγορη και τακτική απομάκρυνση των αποβλήτων.

**#5** Ακόμη και η ήπια αφυδάτωση μπορεί να βλάψει λειτουργίες του εγκεφάλου. Μελέτη σε νεαρές γυναίκες από το Πανεπιστήμιο του Connecticut έδειξε ότι απώλεια υγρών της τάξης του 1,36% μετά από άσκηση επηρέασε αρνητικά τη διάθεση και τη συγκέντρωσή τους. Παρόμοια μελέτη σε νεαρούς άντρες έδειξε ότι απώλεια της τάξης του 1,59% ήταν επιζήμια για τη λεγόμενη «εργαζόμενη μνήμη».

**#6** Μια απώλεια της τάξης του 2% του σωματικού βάρους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κόπωση, ενώ από την άλλη η επαρκής ενυδάτωση φαίνεται να μειώνει το οξειδωτικό στρες που προκαλεί η άσκηση υψηλής έντασης.

**#7** Η χαμηλή κατανάλωση νερού φαίνεται να αποτελεί παράγοντα κινδύνου για τη δυσκοιλιότητα, ενώ από την άλλη το νερό συμπαρασύρει άχρηστες ουσίες και κάνει τα κόπρανα πιο μαλακά, διευκολύνοντας την απέκκρισή τους. Επίσης, ενισχύει την κινητικότητα του εντέρου, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς της φυσιολογικής κένωσης.

**#8** Υπάρχουν ενδείξεις ότι η πρόσληψη νερού μπορεί να εμποδίζει τον σχηματισμό λίθων, αυξάνοντας τον όγκο των ούρων που διέρχονται από τα νεφρά.

**#9** Όσοι καταναλώνουν δύο ποτήρια νερό πριν από το γεύμα χάνουν πιο εύκολα βάρος, πιθανότατα γιατί αυξάνεται η ενέργεια που καταναλώνει ο οργανισμός κατά τη διαδικασία της πέψης και απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, η κατανάλωση νερού πριν από το γεύμα δημιουργεί αίσθηση πληρότητας, με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε λιγότερο φαγητό.

**#10** Καθώς μεγαλώνουμε, η ποσότητα υγρών που βρίσκεται μέσα και έξω από τα κύτταρα μειώνεται, απώλεια που κάνει το δέρμα μας να δείχνει γερασμένο και οδηγεί στην εμφάνιση ρυτίδων.

*Η δίψα, η κόπωση, η ζάλη και η σύγχυση είναι από τα συμπτώματα αφυδάτωσης που συνήθως εμφανίζονται οι ενήλικες.*