

Fuente: [correofarmaceutico.com](http://correofarmaceutico.com)  
**05 de Abril de 2008**

Estudios y expertos no confirman los supuestos beneficios de una ingesta elevada de agua, que sí se debe vigilar en niños, ancianos y deportistas.

## "La población sana no tiene por qué beber más de lo que marca la sed"

Naiara Brocal

**Beber mucha agua mejora el aspecto de la piel, ayuda a prevenir la obesidad y favorece el funcionamiento del riñón. Hasta aquí los mensajes que se han repetido hasta la saciedad. Sin embargo, los nefrólogos Dan Negoianu y Stanley Goldfarb, de la Universidad de Pensilvania (Estados Unidos), exponen sus dudas en un editorial en *Journal of the American Society of Nephrology***

Los autores señalan que no existen evidencias sólidas que respalden los beneficios que se atribuyen a beber ocho grandes vasos de agua diarios (equivalentes a 2,3 litros), aunque tampoco existan pruebas de lo contrario, como ya informó este periódico la semana pasada.

"No sabemos por qué estas creencias están tan extendidas", explica Negoianu a CF. "Muchas ideas probablemente son intuitivas: cuanto más agua se bebe más se orina, por lo que tiene sentido que aumente la eliminación de toxinas. Sin embargo, sabemos que muchas de estas intuiciones no siempre son verdad, por lo que es necesario un respaldo científico".

A tenor de la actual falta de evidencia, Negoianu apunta que "la población probablemente debería beber sólo cuando tiene sed y en momentos socialmente adecuados, como las comidas".

### Menos toxinas

Los expertos comprobaron en su revisión de la literatura científica que incrementar la ingesta hídrica aumenta la eliminación de sustancias del riñón como el sodio o la urea, pero no hallaron ningún beneficio clínico de este proceso en personas sanas. "Beber agua si no se tiene sed no mejora en absoluto la función renal, es una creencia falsa", asegura el nefrólogo del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid, Fernando Liaño. "Más o menos las personas ingerimos entre un litro o un litro y medio al día. Sólo en niños pequeños y ancianos, porque con la edad se pierde la sensación de sed, hay que vigilar esta ingesta".

Durante años, personajes públicos han defendido que parte de su belleza y aspecto juvenil se debe a ingerir a diario litros de agua. "El problema es que una modelo pueda ser creadora de opinión. ¿Con qué base científica hacen estas afirmaciones aparte del ejemplo de su cuerpo?", ironiza.

En una sociedad muy pendiente de la imagen, propugnar los beneficios del agua en la piel y contra la obesidad podría conducir a la potomanía, un trastorno psiquiátrico que se caracteriza por la ingesta compulsiva de agua y puede derivar en procesos graves como la hiponatremia.

En cuanto a los posibles efectos de un consumo elevado de agua en la prevención de la obesidad (aumentaría la sensación de plenitud y disminuiría el apetito) los nefrólogos norteamericanos no hallaron ningún ensayo clínico de calidad que demostrara estos beneficios.

"Una cosa es que se diga que falta base científica, pero tampoco se debe transmitir a la población que sólo hay que beber cuando se sienta sed", replica la catedrática del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, de Madrid, Rosa Ortega, que forma parte del Consejo Científico Asesor del Observatorio Hidratación y Salud, una iniciativa de la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Alcohólicas con la colaboración de expertos implicados en el manejo de la hidratación.

Para Ortega, éste es un mensaje "peligroso", si se tiene en cuenta que, según los datos del observatorio, la población española "bebe en torno a litro y medio diario de media, lo que significa que hay personas que no beben apenas nada". La experta apunta que es una buena pauta recomendar la ingesta diaria de dos litros de agua, "que muy pocas personas cumplen, aunque unas necesiten más y otras menos".

### **Calor y deporte**

En el artículo de la revista de nefrólogos se aclara que las personas que habitan en zonas cálidas y los deportistas tienen necesidades extra de agua. En ciertas enfermedades, como la litiasis, también se sabe que conviene aumentar la ingesta líquida. "Fiándose sólo de la sed, muchas personas beberían menos de lo necesario.

Precisamente en dos situaciones clave, como los ancianos y los deportistas, este mecanismo falla. Cuando se practica ejercicio físico, el organismo se pone en una situación de alerta que provoca que se sienta menos sed cuando más líquidos hacen falta".

### **Error conceptual**

Otra creencia extendida es que la hidratación interna influye en la hidratación externa (de la piel). "Es un error conceptual", aclara el dermatólogo Ramón Grimalt, del Hospital Clínico de Barcelona. "La hidratación de la piel se refiere a la cantidad de lípidos que tiene. Una crema hidratante no aporta agua, sino grasa. Pero la grasa no vende, así que se ha inventado la palabra crema hidratante en lugar de engrasante".

"Una persona normalmente evapora por la piel medio litro de agua al día, lo que quiere decir que por lo menos debe reponer un litro repartido entre las diferentes comidas", resalta el presidente de la Academia Española de Dermatología, Julián Sánchez Conejo-Mir.

Beber mucha agua, coinciden los dermatólogos, "no conduce a nada". Sólo en deshidrataciones severas se notaría el efecto en la piel, pero en estos casos "la deshidratación afectaría antes a otros órganos". Negoianu y Goldfarb también atacaron el presunto mito de que una ingesta pobre de agua aumenta las migrañas. Exponen que sólo un pequeño ensayo clínico ha analizado esta cuestión y, si bien los participantes que bebieron más sufrieron menos dolor de cabeza, los resultados no fueron estadísticamente significativos.

Los autores advierten de que la escasez de ensayos que demuestren los beneficios de una ingesta elevada de agua invita al desarrollo de otros que aclaren la verdad. Las migrañas, por

el alto sufrimiento que acarrearán, y la obesidad, por la epidemia en que se ha convertido y la comorbilidad que acarrea, deberían constituir áreas prioritarias.

### **Lo que se dice y lo que se sabe**

#### **-El espejo de la piel**

Mejora la piel: no hay ningún estudio que haya demostrado que aumentar la ingesta hídrica mejore el estado de la piel. Sólo se notaría en caso de deshidratación severa del organismo. Hidratarse por dentro es hidratarse por fuera: el término hidratación es distinto si se refiere al organismo (escasez de líquidos) que si se trata de la piel (falta de lípidos).

#### **-Sobre las funciones del organismo**

Mejora la función renal: aumenta la excreción de sustancias como urea y sodio, pero no significa que mejore la función renal. Evita la aparición de migrañas: a menudo se asocia la deshidratación con el dolor de cabeza. Un ensayo clínico demostraba que así era, pero era pequeño y sus resultados no son estadísticamente significativos.

#### **-Frente a la obesidad**

Ayuda a no engordar: ingerir abundante agua podría aumentar la sensación de plenitud y reducir el apetito, pero no hay datos concluyentes. Retención de líquidos: beber rápido favorecería su excreción, y hacerlo despacio, la eliminación, pero no hay estudios que corroboren esta teoría.