

## Επτά πράγματα που πρέπει να ξέρεις για τη αφυδάτωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος χρειάζεται νερό για να λειτουργεί σωστά. Το νερό είναι αναγκαίο για την ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, για την προστασία των αρθρώσεων και των οργάνων του σώματος και την καλύτερη πέψη των τροφών.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πίνουν κάποια ποσότητα νερού καθημερινά αλλά τώρα το καλοκαίρι με τον υδράργυρο να ανεβαίνει, είναι σημαντικό να είμαστε πιο ενυδατωμένοι από κάθε άλλη εποχή του χρόνου.

Αν θέλετε λοιπόν να είστε ενημερωμένοι σχετικά με το νερό και την ενυδάτωση του οργανισμού σας, διαβάστε παρακάτω επτά συχνούς μύθους και αλήθειες για το θέμα.

- Μύθος: Η αφυδάτωση είναι δυσάρεστη αλλά όχι επικίνδυνη

Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι έχουμε κάποια στιγμή βιώσει ήπια συμπτώματα αφυδάτωσης όπως πονοκέφαλο, μειωμένη διούρηση ή εφίδρωση, αλλά η αφυδάτωση όταν είναι σοβαρή μπορεί να απαιτήσει ιατρική θεραπεία. Μεταξύ των επιπλοκών που προκαλεί είναι οίδημα του εγκεφάλου, κρίσης, νεφρική ανεπάρκεια και ακόμη και θάνατο.

Ευτυχώς, οι ενήλικοι μπορούν συνήθως να αντιμετωπίσουν την ήπια έως μέτρια αφυδάτωση με επιπλέον ποσότητες υγρών. Αλλά όταν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί στα αρχικά στάδια, τότε οι ενήλικοι εμφανίζουν έντονη δίψα, ζαλάδα, σύγχυση και απουσία διούρησης. Στα παιδιά και τους ηλικιωμένους τα συμπτώματα μπορεί να είναι σοβαρότερα, όπως εμετός, διάρροια, πυρετός,

ευερεθιστότητα, σύγχυση.

- Μύθος: Αν διψάτε τότε έχετε ήδη αφυδατωθεί

Το γεγονός είναι ότι όντως έχετε αργήσει! Η δίψα είναι ο τρόπος που έχει το σώμα σας, να σας πει ότι πρέπει να πιείτε νερό, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν κινδυνεύετε από σοβαρής μορφής αφυδάτωση. Οι ειδικοί εξηγούν ότι όταν αισθανόμαστε δίψα, το έλλειμμα νερού στον οργανισμό είναι σε κρίσιμο σημείο. Αλλά στην

πραγματικότητα πρόκειται για 1% μείωση στην συνολική διαθεσιμότητα νερού. Μπορείτε να εξισορροπήσετε την κατάσταση πίνοντας απλώς περισσότερο νερό. Αν μάλιστα πίνετε νερό όταν διψάτε είναι ένας έξυπνος τρόπος να είστε πάντα ενυδατωμένοι.

- Μύθος: Πρέπει όλοι να πίνουμε οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα

Ο γενικός αυτός κανόνας δεν ισχύει και αποτελεί προπαγάνδα των εταιρειών εμφιάλωσης νερού. Σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες οι άνδρες πρέπει να πίνουν σχεδόν τρία λίτρα υγρών καθημερινά και οι γυναίκες 2,2 λίτρα. Επίσης οι επιστήμονες υπογραμμίζουν ότι δεν πρέπει να πίνουμε νερό με το ζόρι.

Αξίζει να θυμάστε ότι στην ενδεδειγμένη ποσότητα υγρών που πρέπει να πίνουμε καθημερινά περιλαμβάνονται το τσάι, ο καφές, οι χυμοί φρούτων ακόμη και τα αναψυκτικά, που όλα περιέχουν νερό. Ωστόσο, είναι προτιμότερο εάν γυμνάζεστε να πίνετε νερό για να μένετε ενυδατωμένοι. Πάντως ακόμη και το νερό που περιέχουν τα φαγητά μετράει καθώς το 20% των υγρών που προσλαμβάνει ένας μέσος άνθρωπος προέρχεται από το φαγητό, ειδικά λαχανικά και φρούτα, όπως το αγγούρι και το καρπούζι.

Τελικά όμως αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι το πόσο νερό θα πιείτε είναι προσωπική σας επιλογή, αρκεί να «ακούτε» τις ανάγκες του οργανισμού σας.

- Μύθος: Η διαύγεια των ούρων είναι ένδειξη ενυδάτωσης

Κι ενώ δεν είναι ότι καλύτερο να έχετε το νου σας στην ποσότητα των ούρων που αποβάλλετε, ένας καλός δείκτης για το πόσο ενυδατωμένος είναι ο οργανισμός σας είναι το χρώμα των ούρων σας. Και όπως εξηγούν οι ειδικοί δεν πρέπει να είναι τελείως διαυγή αλλά να έχουν μια αχνή κίτρινη απόχρωση.

Βέβαια, θα πρέπει αν θυμάστε ότι υπάρχουν τροφές και συμπληρώματα διατροφής που μπορούν να τροποποιήσουν το χρώμα των ούρων.

- Μύθος: Δεν υπάρχει η υπερυδάτωση

Η υπερυδάτωση μπορεί να είναι εξίσου επικίνδυνη με την αφυδάτωση, αλλά ως κατάσταση είναι σχετικά σπάνια. Η υπερκατανάλωση νερού μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία, δηλαδή τα επίπεδα του νατρίου στο σώμα είναι τόσο αραιά που τα κύτταρα αρχίζουν να πρήζονται. Στα συμπτώματα της υπονατριαιμίας περιλαμβάνονται η ναυτία, ο εμετός, η κεφαλαλγία, η σύγχυση και κόπωση, ενώ μπορεί σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει κρίσεις και κώμα.

Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι θα πρέπει να σταματήσετε να πίνετε νερό όταν διψάτε. Για να πάθει κανείς υπερυδάτωση απαιτούνται απίστευτα μεγάλες ποσότητες νερού και οι περιπτώσεις ασθενών που έχουν αναφερθεί είναι κυρίως μαραθωνοδρόμοι.

- Μύθος: Οι αθλούμενοι χρειάζονται τα sports drinks

Αν γυμνάζεστε λιγότερο από μια ώρα, το νερό είναι ότι πρέπει. Δεν διαταράσσετε την ισορροπία των ηλεκτρολυτών και του γλυκογόνου στον οργανισμό σας παρά μόνο όταν γυμνάζεστε έντονα για περισσότερο από μια συνεχόμενη ώρα. Οι αθλητές αντοχής επωφελούνται από το κατάλληλο μείγμα νατρίου και ζάχαρης, αν και τα αθλητικά ροφήματα που κυκλοφορούν πλέον στο εμπόριο περιέχουν πολλά περισσότερα συστατικά, χωρίς να τα κάνουν κατάλληλα για κατανάλωση.

Αντί λοιπόν για τα sports drinks μπορείτε να πίνετε νερό και κάνετε μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες και νάτριο.

- Μύθος: Ο καφές προκαλεί αφυδάτωση

Μόνο αν το παρακάνετε κινδυνεύετε να αφυδατωθείτε. Ενώ η καφεΐνη γενικά μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, ο καφές περιέχει νερό, όπως και το τσάι, και έτσι ανά φλιτζάνι σας ενυδατώνει περισσότερο απ' όσο σας αφυδατώνει. Αν όμως καταναλώνετε περισσότερα από πέντε φλιτζάνια καφέ την ημέρα (περίπου 500 mg καφεΐνης) τότε σίγουρα θέτε εαυτούς σε κίνδυνο αφυδάτωσης.

**Πηγές:** [Pathfinder.gr-onlycy.com](http://Pathfinder.gr-onlycy.com) - [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)