

Μύθος ή αλήθεια τα 8 ποτήρια νερό ημερησίως;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τι υποστηρίζει παθολόγος σε άρθρο της... Μύθος ή αλήθεια τα 8 ποτήρια νερό ημερησίως;

Στο site της Εθνικής Υπηρεσίας Υγείας της Μεγάλης Βρετανίας αναφέρεται: «Προσπαθήστε να πίνετε έξι έως οκτώ ποτήρια νερό (ή άλλα υγρά) την ημέρα προκειμένου να αποφύγετε την αφυδάτωση». Μάλιστα, πολλά σχολεία στην χώρα επιμένουν οι μαθητές να παίρνουν μαζί τους στο σχολείο ένα μεγάλο μπουκάλι νερό, προκειμένου να ακολουθούν την επίσημη οδηγία.

Η Margaret McCartney, παθολόγος στη Γλασκόβη, αναφέρει σε άρθρο της στο *British Medical Journal* πως δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι ο ανθρώπινος οργανισμός όντως χρειάζεται τόσο πολύ νερό για να αποφύγει την αφυδάτωση. Λέει, μάλιστα, πως η συμβουλή: «Δεν είναι απλά ανοησία, αλλά εντελώς απομυθοποιημένη ανοησία».

Προσθέτει, επίσης, ότι συγκεκριμένα οφέλη από την μεγάλη κατανάλωση νερού δεν έχουν βρεθεί, παρά τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί.

Για παράδειγμα, το 2002 ο καθηγητής Heinz Valtin της Ιατρικής Σχολής του Dartmouth των ΗΠΑ, δημοσίευσε μία έρευνα στο *American Journal of Physiology*, η

οποία κατέληγε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να επιβεβαιώνουν ότι χρειαζόμαστε τόσο πολύ νερό. Το γεγονός ότι οι εταιρείες εμφιάλωσης ήταν ιδιαίτερα πρόθυμες να προωθήσουν την συμβουλή ως μήνυμα για την δημόσια υγεία, δεν προκαλεί ιδιαίτερη έκπληξη. Η Danone, για παράδειγμα, η γαλλική εταιρεία που εμφιαλώνει το Evian, συνιστά την κατανάλωση δύο λίτρων νερού (ή οκτώ μεγάλων ποτηριών) την ημέρα ως «την απλούστερη και πιο υγιεινή συμβουλή που μπορεί κανείς να δώσει για την αφυδάτωση».

Ισχυρίζεται, επίσης, ότι «ακόμη και η ήπια αφυδάτωση παίζει ρόλο στην ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών». Σύμφωνα, όμως, με την δρ. McCartney, δεν υπάρχουν αξιόπιστα επιστημονικά στοιχεία για να στηρίξουν αυτούς τους ισχυρισμούς. «Η άποψή μας για το πόσο νερό πρέπει να πίνει κανείς έχει διαμορφωθεί σύμφωνα με την επιστημονική οδηγία για την πρόσληψη νερού της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια Τροφίμων του 2010» δήλωσε ο David Graham, Πρόεδρος της πρωτοβουλίας Ενυδάτωση για Υγεία της Danone στην Telegraph.

«Η ποσότητα του νερού που πρέπει να πίνει κανείς εξαρτάται από παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία. Η άποψη της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια Τροφίμων είναι πως 1,5 με 2 λίτρα την ημέρα είναι μια λογική ποσότητα για μια μέση γυναίκα ή έναν άνδρα».

Πηγές: govastileto.gr-philenews.com