

Το πολύ νερό σκοτώνει· δείτε πόσο πρέπει να πίνετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[6c00a80ffc1fdb387ebabf69733f9435_L](#)

Το να πίνουμε λίγο νερό είναι εξίσου βλαβερό με το να πίνουμε πάρα πολύ νερό, προειδοποιούν οι ειδικοί. Για το λόγο αυτό, ένα πάνελ 17 ειδικών από όλο τον κόσμο κατάρτισε νέα οδηγία σχετικά με τα ασφαλή όρια κατανάλωσης νερού.

Η οδηγία συνοδεύεται από προειδοποιητικές κατευθυντήριες και δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Clinical Journal of Sport Medicine*.

«Ο βασικός μας στόχος είναι να επανεκπαιδύσουμε το ευρύ κοινό σχετικά με τους κινδύνους που ενέχει η υπερκατανάλωση νερού, όταν υπερβαίνει την ανάγκη να σβήσουμε τη δίψα μας, κατά τη διάρκεια της γυμναστικής», δηλώνει η βασική συντάκτρια της οδηγίας Δρ Tamara Hew-Butler, καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Όουκλαντ.

Οι αθλητές είναι αυτοί που κινδυνεύουν κυρίως από την υπερκατανάλωση νερού, γι' αυτό και η υπονατρίαμια της άσκησης ή αθλητική υπονατρίαμια (*Exercise Associated Hyponatremia - EAH*) αποτελεί αναγνωρισμένο φαινόμενο στο χώρο της Ιατρικής.

Σύμφωνα με το πάνελ των ειδικών, τουλάχιστον 14 θάνατοι έχουν καταγραφεί μεταξύ αθλητών (μαραθωνοδρόμων, παικτών ποδοσφαίρου κ.α.) λόγω υπερκατανάλωσης νερού ή αθλητικών ποτών (*sports drinks*) κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Η αθλητική υπονατρίαμια διαπιστώνεται όταν τα νεφρά καταπονούνται υπερβολικά από τη μεγάλη ποσότητα υγρών που εισέρχονται στον οργανισμό, αδυνατώντας να τη διαχειριστούν αποτελεσματικά. Τα επίπεδα νατρίου που υπάρχουν φυσιολογικά στο σώμα διαταράσσονται λόγω της μεγάλης εισροής υγρών, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται διόγκωση των κυττάρων και σε σοβαρές περιπτώσεις το άτομο να οδηγείται στο θάνατο.

Τι προτείνουν οι ειδικοί

Η βασική οδηγία του πάνελ για να αποφευχθεί η υπονατρίαμια είναι εξαιρετικά απλή: Ακούμε το σώμα μας και πίνουμε νερό μόνο όταν διψάμε.

«Η αξιοποίηση του έμφυτου μηχανισμού που καθοδηγεί την κατανάλωση υγρών είναι μια στρατηγική που θα βοηθήσει να αποφευχθεί η υπερκατανάλωση υγρών και η επακόλουθη υπονατρίαμια και παράλληλα να εξασφαλιστεί η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού ώστε να αποφευχθεί η αφυδάτωση», αναφέρει η οδηγία.

Ποια είναι τα συμπτώματα της αθλητικής υπονατριαιμίας

- ζαλάδα και τάση λιποθυμίας
- ναυτία
- πρήξιμο
- αύξηση του βάρους κατά τη γυμναστική

Σε σοβαρές περιπτώσεις εκδηλώνεται επίσης:

- τάση προς έμετο
- πονοκέφαλος
- πνευματική σύγχυση
- ευερεθιστότητα
- ντελίριο
- επιληπτική κρίση
- κώμα

Για επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού, το Ινστιτούτο Ιατρικής συνιστά στους άνδρες να καταναλώνουν 3,7 λίτρα υγρών ημερησίως και στις γυναίκες να καταναλώνουν 2,7 λίτρα υγρών ημερησίως. Στα υγρά περιλαμβάνονται φρούτα, λαχανικά και άλλες πηγές πέραν του νερού.

Για τους αθλητές που χάνουν επιπλέον υγρά μέσω της σωματικής άσκησης, συνιστάται να καταναλώνονται επιπλέον 1,5 με 2,5 ποτήρια υγρών (1 ποτήρι = 240 ml).

Πηγή: onmed.gr