2 Σεπτεμβρίου 2015

Συχνά οι διαιτολόγοι και οι γιατροί δεν παραλείπουν να θυμίζουν στους ασθενείς τους τα σημαντικά οφέλη της σωστής ενυδάτωσης. Οι κίνδυνοι που παραμονεύουν λόγω αφυδάτωσης είναι γνωστοί στους περισσότερους από εμάς, με τους βασικότερους να είναι η πτώση της αρτηριακής πίεσης, η αδυναμία, η δυσκοιλιότητα, ενώ σε σοβαρότερες καταστάσεις μπορεί να εμφανιστεί μειωμένη διανοητική και νεφρική λειτουργία. Πόσοι όμως έχουν ενημερωθεί για την περίπτωση της υπερενυδάτωσης; Γεγονός είναι ότι το φαινόμενο αυτό είναι σπάνιο, όμως δεν παύει να αποτελεί κίνδυνο, κυρίως για τους αθλητές που ασχολούνται με αγωνίσματα άντοχής, όπως ο μαραθώνιος,το τρίαθλο, το σπαρταθλο κ.ά.

Ο οργανισμός μας έχει την ικανότητα να διατηρεί τα επίπεδα νερού σε σταθερά ποσοστά με την διακύμανση να μην ξεπερνά το 1% (250ml-500ml). Καταστάσεις όπως η αυξημένη θερμοκρασία περιβάλλοντος και κατά συνέπεια η αύξηση της εφίδρωσης, ο σακχαρώδης διαβήτης ή κάποιες ψυχιατρικές παθήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε οξεία ή σε μακροχρόνια αύξηση της πρόσληψης νερού. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, το σώμα μας έχει τους αντιρροπιστικούς μηχανισμούς, μέσω της νεφρικής λειτουργίας και της ούρησης, να αποβάλλει την περίσσεια νερού και να διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα. Όμως όταν η κατανάλωση υγρών

είναι ακραία ή δεν αναπληρώνεται η απώλεια ηλεκτρολυτών, η κατάσταση μπορεί να γίνει επικίνδυνη οδηγώντας σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, απώλεια συνειδήσεως ή σε προβλήματα στα οστά, όταν η αυξημένη πρόσληψη είναι χρόνια.

Περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να συμβεί οξεία πρόσληψη υγρών είναι σε διαγωνισμούς που ενίοτε κάνουν μεταξύ τους νεαρά άτομα με στόχο την κατανάλωση όσο το δυνατόν περισσότερων υγρών -κυρίως αλκοόλ. Επίσης, το φαινόμενο αυτό παρατηρείται και σε αθλητές μεγάλων αποστάσεων, οι οποίοι μπορεί να αντιλαμβάνονται λανθασμένα μηνύματα δίψας, πίνοντας έτσι μεγάλες ποσότητες νερού οι οποίες στην πραγματικότητα δεν χρειάζονται. Ο συνδυασμός του τελευταίου μαζί με την αυξημένη απώλεια ηλεκτρολυτών μέσω της εφίδρωσης οδηγεί σε υπονατριναιμία (μειωμένα επίπεδα νατρίου), με αρνητικές συνέπειες. Συγκεκριμένα η υπονατριναιμία έχει ως αποτέλεσμα να εισέρχεται νερό στο εσωτερικό των κυττάρων προκαλώντας τους διόγκωση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα όπως κεφαλαλγία, ναυτία, σύγχυση, υπνηλία, καθώς και σε διαταραχές συμπεριφοράς. Όταν το φαινόμενο αυτό συμβεί σε ακραίο βαθμό μπορεί να έχουμε σημαντική αύξηση της αρτηριακής πίεσης, μείωση της αιματικής ροής οι οποίες με την σειρά τους ακολουθούνται από δυσλειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος, κώμα μέχρι και θάνατο. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστεί και οξεία νεφρική ανεπάρκεια, λόγω της αυξημένης λειτουργίας των νεφρών.

Η χρόνια αυξημένη πρόσληψη υγρών έχει επίσης αρνητικές συνέπειες στην υγεία του ατόμου και χαρακτηρίζει συνήθως παθήσεις στις οποίες υπάρχει το φαινόμενο της πολυδιψίας. Ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη ή κάποιες ψυχιατρικές παθήσεις, όπως η σχιζοφρένεια συχνά παρουσιάζουν αυξημένη πρόσληψη υγρών. Υπάρχουν και άτομα όμως χωρίς παθολογικά ευρήματα που μπορεί να συνηθίζουν να καταναλώνουν υψηλές ποσότητες νερού. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο οργανισμός μπορεί να διατηρήσει μια σχετική ισορροπία, μέσω του νεφρικού συστήματος, όμως η συνεχής διατήρηση χαμηλών επιπέδων νατρίου στο σώμα φαίνεται να σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καταγμάτων στους ηλικιωμένους. Η υπονατριναιμία μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στο άτομο και αυξημένη επαναρρόφηση νατρίου από τα οστά. Έρευνα αναφέρει ότι ο κίνδυνος εμφάνισης οστεοπόρωσης είναι τριπλάσιος σε άτομα που έχουν μέτρια υπονατριναιμία συγκριτικά με τα άτομα που έχουν φυσιολογικές τιμές νατρίου.

Όπως αντιλαμβανόμαστε, ακόμη και στην περίπτωση του νερού και της ενυδάτωσης χρειάζεται μέτρο. Τα φαινόμενα της αφυδάτωσης και της υπερενυδάτωσης μπορεί να μην είναι και τόσο συχνά, δεν παύουν όμως να υφίστανται. Το χρώμα των ούρων είναι ένας καλός δείκτης της ενυδάτωσης, αφού δεν πρέπει να είναι σκουρόχρωμο, υποδηλώνοντας έτσι μειωμένη πρόσληψη υγρών,

αλλά ούτε και τελείως διαυγές, κάτι που φανερώνει αυξημένη κατανάλωση υγρών. Σημαντικό είναι να τονίσουμε ότι στις συστάσεις που δίνονται για την καθημερινή μας ενυδάτωση, πέρα από το νερό περιλαμβάνονται και όλα τα ροφήματα όπως το γάλα, οι χυμοί και τα αφεψήματα (καφές, τσάι, τσάι του βουνού, χαμομήλι κλπ). Σπουδαία είναι και η συνεισφορά των φρούτων και των λαχανικών, τα οποία περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού. Ιδανικά οι συστάσεις για ενήλικες είναι η ημερήσια πρόσληψη να φτάνει τα 2-3 λίτρα υγρών.

Βιβλιογραφία Γράφει ο/η Ρέβη Φωτεινή, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος 6944211258

Πηγή: mednutrition.gr