



Otoño 2007

CONTENIDO

Hechos acerca del café y la hidratación

El café y el cáncer?
¿Cuáles son las últimas teorías?

El café y el rendimiento mental

Café y la hidratación – preguntas frecuentes

Publicado por la Organización Internacional del Café
22 Berners Street
London W1T 3DD



Teléfono:
+44 (0) 20 7612 0600

Fax:
+44 (0) 20 7612 0630

E-mail:
positivelycoffee@ico.org

Website:
www.positivelycoffee.org

Para mayor información sobre café y salud
www.CoSIC.org

Hechos acerca del café y la hidratación

En alguna parte del mundo es hoy un día soleado y caluroso y, entre todas las advertencias que recibamos acerca de las consecuencias que pueda tener ese calor, habrá siempre la de no deshidratarnos.

La cafeína del café tiene un suave efecto diurético y aumenta la frecuencia con que se orina, pero no la cantidad de fluido que se elimina. Durante mucho tiempo los especialistas en salud y ejercicio físico pensaron que, como consecuencia de los efectos diuréticos, el café y otras bebidas con cafeína producían deshidratación y no contaban como fuente de fluidos en el régimen alimenticio. Se sabe ahora que eso no es verdad, y no hay pruebas científicas que apoyen esas conclusiones. La cafeína, de hecho, no es más diurética que el agua⁽⁶⁾.

Lo cierto es que el consumo moderado de café y otras bebidas que tienen cafeína no lleva a la deshidratación y cuenta en cambio en la ingestión diaria de fluidos.



¿Cómo empezó ese mito?

La pérdida media normal diaria de agua es de alrededor de 2.500 ml, la mitad de los cuales aproximadamente se pierden por la orina. Otros 800 ml de agua se pierden a través de la piel y casi todo el resto se pierde por los pulmones. Esa cantidad sin duda puede variar y, en condiciones de calor extremo y ejercicio, la pérdida diaria de fluidos debido al sudor puede ser de más de 10 litros.

La producción de orina se usa a menudo como indicador de deshidratación. En los primeros estudios^(1,2) no se recogieron muestras de orina durante 24 horas, sino tan sólo durante un período de entre 2 a 4 horas después del consumo de cafeína. Se sabe ahora que la duración del período en el que se recoge la orina es un factor importante. Un pequeño aumento de producción de orina después de 3 horas se compensa con una disminución de la producción más tarde durante el día: esto es, la producción total de orina en todo el día no varía⁽³⁾. En uno de los estudios⁽⁴⁾ el efecto ya había desaparecido antes de que transcurrieran 4 horas.

¿Cuáles son las últimas pruebas?

El Profesor Lawrence Armstrong, entusiasta corredor y respetado científico, decidió examinar las publicaciones científicas para ver si tenía justificación científica abstenerse del café y de otras bebidas con cafeína. En el informe que publicó al respecto⁽⁵⁾ llegó a la conclusión de que:

- Después de tomar una bebida que tenga cafeína, el cuerpo retiene la mayor parte de fluido (hasta el 84% se indica en algunos estudios).
- El consumo moderado tiene sin duda un suave efecto diurético, pero el efecto general es muy parecido al del agua.

El consumo moderado de café y otras bebidas que tienen cafeína no lleva a la deshidratación y cuenta en cambio en la ingestión diaria de fluidos.

- Los que consumen con regularidad bebidas con cafeína tienen una mayor tolerancia ante el efecto diurético.
- No hay prueba alguna de que el consumo de bebidas que tienen cafeína cause un desequilibrio en el cuerpo entre fluidos y electrolitos tales como el sodio y potasio, o de que sea perjudicial para la salud o para hacer ejercicio.

En 2003⁽⁶⁾, en un examen posterior de estudios científicos publicados entre 1996 y 2002, se llegó a la conclusión de que: "Los estudios más válidos desde el punto de vista ecológico de todos los publicados no prestan ningún apoyo a la sugerencia de que el consumo de bebidas que contienen cafeína, dentro de un estilo de vida normal, lleve a una pérdida de fluidos superior al volumen ingerido o esté relacionado con una escasa hidratación".

Esas conclusiones recibieron aún más apoyo en un examen más reciente⁽⁷⁾, en el que se tomó nota también de que, en relación con la hidratación, no había prueba alguna que apoyase la restricción de cafeína.

continúa en la página 4

El café y el cáncer? ¿Cuáles son las últimas teorías?



Se ha escrito mucho en torno a la relación que pueda tener el régimen alimenticio con todas las formas de cáncer y en estos últimos tiempos los investigadores han sugerido que tal vez podamos prevenir alrededor del 35% de los casos de cáncer cambiando ese régimen. Cada año se diagnostica a 10,9 millones de personas de todo el mundo que tienen cáncer y 6,7 millones fallecen a consecuencia de esa enfermedad, casi un millón de las cuales residen en la UE⁽¹⁾. Cabe esperar, ante esas cifras, que haya sido ampliamente estudiada la relación que pueda haber entre lo que ingerimos, lo que comemos y bebemos, y el riesgo de contraer cáncer. El café, como bebida popular que es, ha sido incluido en esos estudios.

En 1991, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), que forma parte de la Organización Mundial de la Salud, calificó al café de "posiblemente carcinógeno en cuanto al cáncer de vejiga". Se otorgó esa calificación porque en esas fechas no se disponía de datos suficientes para poder ser más específicos⁽²⁾. No obstante, el informe señaló también que tomar café pudiera incluso proteger contra algunas formas de cáncer. Esa opinión llevó a que se emprendieran muchos más estudios al respecto.

Los resultados de los estudios que se realizaron a partir de 1991 han proporcionado datos acerca de cuatro tipos principales de cáncer que tienen interés para los consumidores de café. Esos cuatro tipos de cáncer son el cáncer de intestino (colorectal), el cáncer de páncreas, el cáncer de vejiga y el cáncer de hígado.

Cáncer de intestino

Según los últimos cálculos, dos de entre tres aproximadamente de los casos de cáncer de intestino podrían evitarse haciendo cambios en el régimen alimenticio y el estilo de vida, aunque no hay un régimen alimenticio que pueda garantizar que no se vaya a contraer cáncer de intestino⁽¹⁾.

En varios estudios se descubrió que el consumo de café está relacionado con un riesgo menor de contraer cáncer de intestino. Según un estudio realizado en el Canadá, el riesgo se redujo a medida que el consumo de café se elevó a cinco tazas al día (especialmente en los varones)⁽³⁾. En otra serie de estudios se descubrió que el peligro de contraer cáncer del intestino disminuía un 28% en los que tomaban cuatro tazas o más al día, en comparación con los que tomaban menos de una taza⁽⁴⁾.

Esa disminución del peligro de contraer cáncer del intestino entre los que consumen café en cantidades moderadas y normales se observó persistentemente en más de una docena de estudios que se efectuaron en diversos medios de Asia, Europa septentrional y meridional y América del Norte.

Existen, sin embargo, algunos estudios que no llegan a esa conclusión, pero en esos estudios no se han tenido en cuenta otros factores, tales como el fumar y el consumir alcohol, que se sabe que tienen repercusiones en el riesgo de aparición del cáncer en una persona.

¿Cómo funciona?

Se cree que el café, además de aumentar la circulación de los alimentos en el intestino, disminuyendo con ello el tiempo de exposición a sustancias que inducen el cáncer en el colon⁽⁵⁾, ayuda a hacer que disminuya la producción de ácidos biliosos, que se sabe que desempeñan un papel activo en fomentar la aparición de cáncer en el colon⁽⁶⁾.

El café contiene también varios compuestos que poseen fuertes atributos antioxidantes (tales como el ácido cafeico y el ácido clorogénico^(7,8), y otros -tales como el cafestol y el kahweol- que tienen actividad anticarcinogénica⁽⁹⁾. Se cree que los antioxidantes desempeñan una función importante en cuanto a proteger las células y los tejidos del cuerpo humano del daño que puedan hacer los oxidantes.



Cáncer del páncreas

La mayor parte de los especialistas en la materia no cree que exista relación entre el café y el cáncer de páncreas. Desde la publicación en 1991 del informe del Centro, se dieron a conocer los resultados de siete estudios importantes de la especialidad. No se descubrió vinculación alguna en un estudio de 17.633 varones estadounidenses⁽¹⁰⁾, ni en otro estudio realizado en Noruega⁽¹¹⁾. Otros tres estudios que se hicieron en los Estados Unidos, que fueron el realizado con 14.000 jubilados⁽¹²⁾, el Estudio de Seguimiento con Profesionales de la Salud⁽¹³⁾ y el Estudio de la Salud del Personal de Enfermería⁽¹⁴⁾ confirmaron que no había vinculación alguna entre el consumo de café y un mayor riesgo de contraer cáncer del páncreas.

En algunos estudios realizados hace años se apreció un posible vínculo, pero en uno de ellos, cuando se tuvo en cuenta a los que fumaban, el vínculo con el café no se juzgó significativo desde el punto de vista estadístico⁽¹⁴⁾. En otro estudio se descubrió incluso una relación inversa, en cuanto que el peligro de contraer cáncer del páncreas disminuía en los consumidores de café⁽¹⁵⁾.

Cáncer de vejiga

Después de la publicación del informe del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer en 1991, se realizaron varios estudios en torno al café y el cáncer de vejiga. Uno de los aspectos en el que se centraron esos estudios fue en tratar de establecer si el pequeño vínculo con el café que se había indicado era la causa, o si en esos estudios no se había tenido debidamente en cuenta el hecho de que algunas personas fumasen, lo que se sabe que es un factor de riesgo con respecto al cáncer de vejiga.

Al analizar diez estudios realizados en Europa que se restringieron a 564 no fumadores, no se descubrió que hubiese mayor riesgo en los consumidores de café⁽¹⁶⁾. En un estudio que se hizo en Noruega no se descubrió ninguna relación significativa entre un consumo elevado de café (de 7 tazas al día o más) y el riesgo de contraer cáncer de vejiga, y esos resultados se aplicaron tanto a los varones como a las mujeres que participaron en el estudio⁽¹⁷⁾. En un estudio más reciente que se hizo en los Países Bajos se identificaron 569 casos de cáncer de vejiga en una población de 3.123 varones y mujeres⁽¹⁷⁾. Cuando se tuvieron en cuenta otras posibles causas, no sólo no se descubrió en los varones ninguna relación significativa entre el consumo de café y el riesgo de contraer cáncer de vejiga, sino que en las mujeres se descubrió una relación inversa, esto es, que el riesgo era menor entre las que consumían café.

Así pues, la gran cantidad de datos procedentes de varios estudios de población en torno al café y el cáncer de vejiga permite excluir con claridad, una vez que se tengan en cuenta otras posibles causas, que exista una fuerte relación entre el consumo de café y el riesgo de sufrir cáncer de vejiga. Cuando se observó una pequeña relación, esta se debió posiblemente a la asociación con el hecho de fumar cigarrillos y a otros factores.

Cáncer de hígado

En estudios realizados en América del Norte y en Europa se descubrió que el consumo de café estaba en relación inversa con el peligro de contraer cirrosis⁽¹⁸⁾, descubrimiento importante dado que la cirrosis es muchas veces el punto de arranque del cáncer de hígado.

En los dos últimos decenios se han publicado también varios estudios en los que se examina la posibilidad de que el café tenga un efecto favorable con respecto al cáncer de hígado, y en seis estudios por lo menos se ha examinado la relación que pueda existir entre el consumo de café y el riesgo de contraer cáncer primario de hígado.

En un estudio que se hizo en el Japón de 334 personas que tomaban café a diario, se descubrió que en ellas el riesgo de contraer cáncer del hígado era menor que en las que casi nunca tomaban café, y que el riesgo disminuía de acuerdo con la cantidad de café que se tomaba. En comparación con las que no tomaban café, el riesgo relativo de las que tomaban 1-2 tazas al día disminuía un 50%, y en las que tomaban más de 5 tazas al día la reducción del riesgo era de un 75%⁽¹⁹⁾.



En un estudio reciente de 333 personas que se hizo en Grecia⁽²⁰⁾, se observó que los que tomaban alrededor de 3 tazas de café al día (20 tazas a la semana) tenían un

30% de reducción del riesgo en comparación con los que no tomaban café.

En otro estudio basado en un hospital que se hizo en Italia, que comprendió 250 casos y 500 controles, se llegó a conclusiones parecidas, esto es, que, en comparación con los que no tomaban café, el riesgo de contraer cáncer de hígado se reducía en un 20% en los que tomaban 1-2 tazas al día, en los que tomaban 3-4 tazas se reducía el riesgo en un 60% y en los que tomaban 5 o más tazas al día se reducía en un 70%⁽²¹⁾.

Por último, los descubrimientos que se hicieron en esos estudios se confirmaron una vez más cuando se realizó un análisis amalgamado de más de 60.000 personas⁽²²⁾. Lo que se confirmó fue que había una relación inversa entre el consumo de café y el riesgo de contraer cáncer de hígado.

¿Cómo funciona?

Diversos componentes del café han sido relacionados con ese efecto positivo, entre otros la cafeína, los aceites del café (kahweol y cafestol), y las sustancias antioxidantes que posee, pero no se dispone de pruebas definitivas al respecto.

Sin embargo, la mayoría de los especialistas científicos coincide en que es probable que sean los antioxidantes del café, los que, al actuar conjuntamente con la cafeína, producen ese efecto positivo. Se sabe ya que la cafeína ayuda a proteger contra la cirrosis hepática y, dados los considerables indicios resultantes de estudios de población, parece que el café tendría un auténtico efecto reductor del riesgo de cáncer de hígado.

Otros tipos de cáncer

El informe del Centro Internacional del Investigaciones sobre el Cáncer contenía datos de cinco estudios sobre el café y el cáncer gástrico⁽²⁾. En ninguno de esos estudios se encontraron indicios de que hubiese relación entre el café y ese tipo de cáncer y en estudios ulteriores se confirmó que es improbable que el café tenga algún efecto importante en relación con el cáncer gástrico.

En el informe del Centro se examinaron seis estudios en los que se facilitaban datos sobre el cáncer de boca, el de garganta y el de esófago. En ninguno de ellos se encontraron indicios de que hubiese relación alguna entre esos tipos de cáncer y el consumo de café^(11, 23-26).

Con respecto al cáncer de mama, tampoco se encontró en el informe del Centro indicio alguno de que estuviese relacionado con el consumo de café⁽²⁾. Esto se confirmó en tiempos más recientes en varios estudios, entre otros en un estudio realizado en Italia que abarcó cerca de 6.000 casos⁽²⁷⁾.

Tampoco se observó que hubiese relación firme alguna entre el café y el cáncer de

ovarios, de laringe, de pulmones, de próstata, el cáncer cervical, endometrial y de tiroides, los linfomas Hodgkin y no Hodgkin, el sarcoma y el melanoma de la piel^(28, 29).

Conclusiones

La gran cantidad de datos de que se dispone sobre el cáncer de vejiga permite excluir que haya una fuerte relación entre ese cáncer y el consumo de café y también puede excluirse ahora que haya una relación entre el café y el cáncer de páncreas. En cuanto al cáncer de intestino (colorectal), la mayor parte de los estudios indicaron que había una relación inversa, esto es, que el consumo de café tenía un efecto positivo, y los análisis de los estudios de población en torno al cáncer de hígado, y probablemente al cáncer de boca y de esófago, indicaron firmemente que el consumo de café tenía un efecto positivo.

En un importante estudio realizado en fecha más temprana con más de 15.000 hombres y mujeres⁽³⁰⁾, sus autores llegaron a la conclusión de que:

"los resultados más importantes que aquí se dan a conocer son la ausencia de una relación positiva entre el consumo de café y alguna de las principales causas de muerte, y que el café no hace aumentar apreciablemente la incidencia de ninguno de los cánceres comunes"

Para más información acerca de estos temas, visite „El café y el cáncer” en el sitio en Internet www.positivelycoffee.org



Estas preguntas y respuestas se han tomado de una reciente entrevista con la doctora Astrid Nehlig. La doctora Nehlig es directora de investigaciones en el Instituto Francés de Investigaciones Médicas (INSERM) de Estrasburgo. Es autora o coautora de más de 250 publicaciones, incluidos artículos, libros y capítulos de libros, y presenta con mucha frecuencia comunicaciones en reuniones internacionales y centros de investigación. Su importante labor investigadora ha sido reconocida en 2002 con un premio de la Sociedad Americana de la Epilepsia. La pericia de la doctora Nehlig es utilizada también en numerosas revistas científicas y sociedades internacionales.

El café y el rendimiento mental

¿Cómo afecta el café al rendimiento mental?

Tomar café ayuda al funcionamiento del cerebro. Contribuye a aumentar la agilidad mental, la atención y la capacidad de concentración. Contribuye también a hacer que disminuya la interferencia de los estímulos indeseados de nuestro entorno. El café hace disminuir también el tiempo que tardamos en responder a los diversos estímulos.

¿En qué momento del día surte mayor efecto el tomar café?

Los mayores efectos se han observado en las mañanas, cuando más se siente la necesidad de un estímulo para ponernos en marcha. El tomar café a esa hora ayuda a aumentar nuestro nivel de vigilancia, agilidad mental y bienestar, y nos pone de buen ánimo para comenzar la jornada.

He oído decir que es también beneficioso para los que sufren de la enfermedad de Alzheimer. ¿Es cierto eso?

Sí, es cierto. En investigaciones recientes se ha visto que el café ayuda a impedir el depósito de la sustancia que perjudica la función cerebral en los pacientes de Alzheimer. Un estudio reciente y muy interesante ha dado a conocer una reducción del 60 al 70% en la incidencia de la enfermedad de Alzheimer en las personas que toman dos tazas de café al día -en comparación con las que no toman ninguna-, y puede verse que ese efecto beneficioso está relacionado específicamente con el café. Sin embargo, son necesarios más estudios para ayudarnos a entender cuál puede ser el funcionamiento de ese efecto protector.

En informes recientes se ha llegado a la conclusión de que tomar café contribuye a evitar el deterioro de la percepción y el juicio en las personas de edad avanzada. Eso parece una gran noticia.

Sí, lo es. El estudio de que se trata se hizo con 700 hombres, nacidos entre 1900 y 1920, procedentes de Finlandia, Italia y los Países Bajos. La tasa de descenso de la percepción y el juicio a lo largo de un período de 10 años se vio reducida en los hombres que tomaban café. Esa respuesta estaba relacionada con la ingesta de café, y el menor descenso se observó en los hombres que tomaban tres tazas de café al día. Con esa ingesta, el descenso de la percepción fue cuatro veces menor que en los no consumidores. Así pues, el estudio llegó a la conclusión de que es un buen consejo para las personas de edad avanzada decirles que tomen café, pues les servirá de ayuda en muchos aspectos. No sólo contribuye a la hidratación, que a menudo es un problema para esas personas, sino que, además, es sabroso, fácil de tomar y evita en parte la pérdida de percepción y juicio, siempre que las cantidades consumidas sean prudentes, es decir, de tres a cuatro tazas al día.

¿Cuánto café debe uno tomar para beneficiarse de todos esos efectos positivos?

Aproximadamente de tres a cuatro tazas al día. Eso ayudará a aumentar la agilidad mental, la concentración y el rendimiento mental, y contribuirá a sentirse relajado y con buen ánimo.

La toma de conciencia, cada vez mayor, de esos efectos positivos del café en el bienestar es sumamente interesante y esperamos que se obtenga más información sobre la enfermedad de Alzheimer, y también la de Parkinson y tal vez sobre otros aspectos del rendimiento mental que no conocemos todavía.

Así pues, ¿cuánto deberíamos beber?

Los fluidos son una parte importante de nuestro régimen alimenticio y, para mantener el equilibrio de fluidos de nuestro cuerpo, deberíamos beber por término medio de 6 a 8 vasos o tazas (de 1,5 a 2 litros) de diversos líquidos durante el día. Estarán entre esos líquidos bebidas con cafeína, como el café. Esa cantidad tendrá que aumentar hasta ser de entre 8 y 12 vasos o tazas (de 2 a 3 litros) cuando el tiempo es más caluroso, mientras se hace ejercicio y después, o cuando se tiene una temperatura elevada relacionada con la fiebre.

El consumo moderado de bebidas con cafeína (de 250 a 300 mg de cafeína al día, equivalente a 3 o 4 tazas de café) no tendrá efectos en la hidratación y contará como ingestión diaria de fluidos⁽³⁾. Esa falta de efectos crónicos en la hidratación fue también confirmada en otro estudio durante un período más largo⁽⁶⁾.

Cuando se toman más fluidos, se produce más orina en respuesta a ese aumento. El equilibrio de los fluidos se mantiene mientras tomemos tanto como perdemos. Ese mecanismo puede ser, sin embargo, bastante insensible y puede que estemos ya ligeramente deshidratados antes de que sintamos la necesidad de beber.

Conclusión

Aunque se crea en general que las bebidas que contienen cafeína causan deshidratación, esa creencia simplemente no responde a la verdad.

En las publicaciones científicas y médicas más recientes se llega a la conclusión, basándose en pruebas, de que el consumo moderado de cafeína (de 250 a 300mg al día) no tiene efecto alguno a largo plazo en la hidratación y que puede en realidad

ayudar a la ingestión diaria de fluidos. Según Armstrong: "Los fluidos con cafeína contribuyen a la necesidad diaria de agua en el cuerpo humano de forma muy parecida a la del agua"⁽⁹⁾.

Buenas noticias para todos los que disfrutan con esa taza de café que forma parte de un estilo de vida saludable. Es bueno saber que tomar café tiene una aportación positiva que hacer en cuanto a la ingestión de fluidos en el cuerpo además de reportar otros beneficios a la salud

REFERENCIAS

- Robertson, D et al (1978) Effects of caffeine on plasma rennin activity, catecholamines and blood pressure. *New England Journal of Medicine* 298:181-186.
- Nussberger, J et al. (1990) Caffeine induced diuresis and atrial natriuretic peptides. *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 15: 685:691.
- Grandjean, AJ et al. (2000) The effect of caffeinated, non-caffeinated, caloric and non-caloric beverages on hydration. *Journal of the American College of Nutrition* 19: 591- 600.
- Passmore, AP et al. (1987) Renal and cardiovascular effects of caffeine: a dose response study. *Clinical Science* 72: 749 -756.
- Armstrong, LE (2002) Caffeine, body fluid electrolyte balance, and exercise performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 12: 189 -206.
- Maughan, RJ and Griffin, J (2003) Caffeine ingestion and fluid balance: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16: 411- 420.
- Ganio, MS et al (2007) Evidence-based approach to lingering hydration questions. *Clinics in Sports Medicine* 26: 1-16.
- Armstrong, LE et al. (2005) Fluid, electrolyte and renal indices of hydration during 11 days of controlled caffeine consumption. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 15: 252-265.
- Armstrong, LE et al. (2007) Caffeine, fluid-electrolyte balance, temperature regulation and exercise-heat tolerance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. American College of Sports Medicine 0091-6331/3503/ 135 -140

Café y la hidratación – preguntas frecuentes



Muchas personas todavía creen que las bebidas que contienen cafeína, como el café, el té y las bebidas refrescantes, pueden tener efectos diuréticos y causar deshidratación. Ofrecemos respuestas a algunas de las preguntas que se hacen con más frecuencia.

1 Las bebidas que contienen cafeína harán que el cuerpo pierda más agua de lo normal: ¿verdadero o falso?

Falso. A pesar de lo que se lee a menudo en revistas populares y guías de viaje, no hay pruebas que apoyen esa afirmación. De hecho, una ingestión moderada de café y de otras bebidas que contienen cafeína no causa deshidratación y hace en cambio una importante aportación a la toma diaria de fluidos.

2 La cafeína que contienen las bebidas es una de las principales causas de deshidratación en el calor del verano: ¿verdadero o falso?

Falso. Los principales factores que causan pérdida de agua en el cuerpo son la temperatura del aire que nos rodea y la humedad. Si la temperatura aumenta, sudamos más, y la pérdida de agua será aún mayor si hacemos ejercicio prolongado en un ambiente caluroso.

3 ¿Cuánta agua perdemos por término medio al día? a) 1150 ml b) 1800 ml c) 2500 ml

El promedio de pérdida diaria normal de agua es de alrededor de 2.500 ml, y la mitad aproximadamente se pierde por la orina. Por la piel se pierden 800ml de agua y el resto se pierde en su mayor parte por los pulmones. Estas cantidades pueden variar, por supuesto, y en condiciones extremas de calor y ejercicio, la pérdida diaria de fluidos puede ser de más de 10 litros.

4 Así pues, ¿qué es lo que nos hace sentir sed?

Sólo nos sentimos conscientes de que necesitamos beber cuando el volumen sanguíneo desciende y se eleva la concentración de sodio en la sangre. Ese mecanismo no es muy sensible en el cuerpo humano y puede que estemos ligeramente deshidratados antes de que sintamos la necesidad de beber.

5 ¿Quiénes pueden estar en peligro de sufrir deshidratación?

Las personas que tienen mayor peligro de sufrir deshidratación y las consecuencias que ello ocasiona son las muy jóvenes y las mayores. Incluso los niños con buena salud y físicamente activos pueden estar en peligro cuando hace mucho calor, pero, como tienen una superficie de piel relativamente más grande, sudan más para mantenerse frescos.

Las personas de edad a menudo reducen la ingestión de fluidos después del almuerzo para no tener que levantarse de noche. En las personas mayores con frecuencia disminuye la sensación de sed, por lo que puede que no siempre beban lo necesario para reemplazar la pérdida normal de fluidos.

Hay también algunos oficios, como el de bombero y algunos trabajos de fábrica que, por realizarse en ambientes calurosos y exigir trabajo físico duro, obligan a los que los realizan a mantener con regularidad el nivel de fluidos de su cuerpo, como también hay que hacerlo cuando se está en un clima caluroso y húmedo.

6 ¿Cuáles son las señales y los efectos de la deshidratación?

Son síntomas típicos de deshidratación el dolor de cabeza frecuente, el cansancio, el estreñimiento y la náusea. La boca seca o los labios secos son también indicación de que la ingestión de fluidos es insuficiente. Otra guía útil es el color de la orina, que deberá ser pajizo.

Los médicos están también de acuerdo en que una leve deshidratación continua tiene un efecto negativo en el bienestar general. Una deshidratación grave, por otra parte, es perjudicial a la salud, se asocia con un funcionamiento menos eficiente del corazón y de los riñones, y hace que nos sintamos mal en general.

7 ¿En que alimentos ingerimos cafeína?

Muchos productos contienen cafeína. Las principales fuentes de cafeína en el régimen alimenticio son el té, el café, el cacao, el chocolate y la cola y las bebidas que confieren un alto nivel de energía (concretamente las que contienen grandes cantidades de cafeína y un alto nivel de azúcar).

8 ¿Qué ocurre si se toman 3 o 4 tazas de café al día? ¿Sigue aumentando la producción de orina?

No; los que consumen con regularidad bebidas que contienen cafeína, incluido el café, tienen una mayor tolerancia frente al suave efecto diurético que pueden producir, de modo que el efecto general a largo plazo en la hidratación es muy parecido al del agua.

Del mismo modo que es aconsejable comer una diversidad de alimentos y disfrutarlos, conviene que disfrutemos tomando una diversidad de bebidas. Los fluidos son una parte importante de un régimen alimenticio saludable y deberíamos beber por lo menos de 6 a 8 tazas o vasos (de 1,5 a 2 litros) de fluidos al día para mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo. Tomar café puede hacer una aportación positiva a esa ingestión de fluidos, puesto que también se ha demostrado que reporta otros beneficios a la salud.