

HIDRATARSE EN VERANO

EL AGUA, NUESTRO MEJOR ALIADO

NUESTRA PIEL NECESITA SER HIDRATADA PARA NO MARCHITARSE, PERO NO SÓLO EXTERNAMENTE, SINO SOBRE TODO, DESDE EL INTERIOR.

El 70 por ciento de nuestro organismo es agua, de ahí que la hidratación sea fundamental para nosotros especialmente ahora que llega el calor y nuestro cuerpo necesita sudar para regular su temperatura y adaptarse mejor al ambiente. **A partir de los 30 años, nuestra piel puede llegar a perder un litro de agua cada día, si no la reponemos de manera adecuada se deshidratará,** se volverá seca, menos elástica y aparecerán más arrugas. Evidentemente, en este proceso tiene que ver la edad, el calor, los cambios bruscos de temperatura, la actividad física...pero existen otros factores externos que podemos controlar como el tabaco, el alcohol, una dieta rica en grasas e ingerir pocos líquidos o de poca calidad hídrica.

Y es que **no todas las bebidas nos hidratan de la misma manera,** por ello igual que hay una pirámide de alimentos, también existe otra de líquidos que nos indica no sólo la cantidad recomendable, sino también la calidad y capacidad de hidratación de lo que bebemos.

AGUA, LA MEJOR OPCIÓN

Existen cuatro grandes grupos de líquidos

encabezados por el agua (especialmente las minerales o de manantial). Es la bebida que más hidrata nuestro organismo y por ello deberíamos consumir entre un litro y medio y dos litros a lo largo de todo el día, sin esperar a tener sed. En el caso de que realicemos ejercicio físico o si el calor aprieta debemos añadir un par de vasos más. También es recomendable que la temperatura del agua sea moderada, ya que los extremos, agua muy fría o caliente, provocan que no bebamos la cantidad que realmente necesitamos.

ADEMÁS DE LOS LÍQUIDOS, TOMAR FRUTA ES UNA BUENA FUENTE DE HIDRATACIÓN.

En el segundo grupo encontramos las infusiones y el café sin azúcar, así como las bebidas acalóricas o lights, es decir, que nos aportan agua y sabor dulce, pero no energía. En el tercero, las bebidas con cierto contenido calórico, pero con nutrientes beneficiosos para nuestro cuerpo como los

lácteos bajos en grasa, las bebidas de soja, los zumos naturales de frutas y verduras (tomate, gazpachos, etc.) o comerciales a base de fruta 100%, los caldos, la cerveza sin alcohol, las bebidas para deportistas y los téis con azúcar. De ambos grupos podemos beber un par de vasos al día. **Lo aconsejable es que bebamos alrededor de 10 vasos diarios de líquido, siendo como mínimo seis de ellos de agua.**

MENOS COLAS

En el grupo cuatro estarían todas las bebidas refrescantes, carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa. El consumo de estas debería reservarse a un par a la semana. Las bebidas alcohólicas de baja graduación no son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha demostrado beneficios en personas adultas sanas, por lo que aunque no se incluyen en la pirámide de hidratación sí pueden consumirse con moderación.

Además de los líquidos, tomar fruta, especialmente la de temporada como el melón o la sandía es una buena fuente de hidratación y de vitaminas necesarias para retardar el proceso de envejecimiento.

