

Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;

Όλοι έχουμε ακούσει την παλιά συμβουλή να πίνουμε 8 ποτήρια νερό την ημέρα. Αλλά αν δεν το κάνετε, μην ανησυχείτε: αυτή η συμβουλή δεν είναι ίδια για όλους. Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Science*, η κατανάλωση 8 ποτηριών νερού την ημέρα είναι περιττή για τους περισσότερους υγιείς ενήλικες. Η συμβουλή δεν λαμβάνει υπόψη το νερό που λαμβάνουμε από το φαγητό μας και άλλα ροφήματα, όπως ο καφές και το τσάι. Η έρευνα διαπίστωσε επίσης ότι οι ανάγκες για νερό διαφέρουν από άτομο σε άτομο και εξαρτώνται από ποικίλους παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, το μέγεθος του σώματος, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και το κλίμα της περιοχής.

Οι Καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) και **Θάνος Δημόπουλος** (Καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα κύρια ευρήματα της μελέτης αυτής.

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.abm8668>

Για να δουν πόσο νερό χρειαζόμαστε πραγματικά οι άνθρωποι, οι ερευνητές της μελέτης ανέλυσαν δεδομένα από 5.600 ανθρώπους ηλικίας από 8 ημερών έως 96 ετών σε 26 χώρες. Οι συμμετέχοντες ήταν άτομα από όλα τα κοινωνικά και επαγγελματικά στρώματα, όπως αγρότες, αθλητές και μη, εργαζόμενοι σε γραφεία στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, καθώς και άτομα από κοινωνίες αγροτών και κυνηγών στη Νότια Αμερική και την Αφρική.

Οι συμμετέχοντες παρακολούθηθηκαν με μια αξιόπιστη τεχνική, που χρησιμοποιεί νερό συνδεδεμένο με ιχνηθέτες που διευκολύνουν την παρακολούθηση παραγωγής διοξειδίου του άνθρακα από το σώμα, ώστε είναι δυνατό να λαμβάνονται ακριβείς μετρήσεις της ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης των συμμετεχόντων. Επιτρέπει επίσης η τεχνική αυτή στους ερευνητές να εκτιμήσουν την ποσότητα νερού που παρήγαγαν οι συμμετέχοντες από τον μεταβολισμό, καθώς και την ακριβή ποσότητα νερού που κατανάλωναν.

Οι ερευνητές προσδιόρισαν έτσι ακριβώς πόσο νερό έχασαν οι συμμετέχοντες και πόσο αντικατέστησαν κάθε μέρα. Διαπίστωσαν ότι ο ημερήσιος κύκλος νερού ενός ατόμου καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος του σώματός του και από το επίπεδο σωματικού λίπους του, το οποίο περιέχει λιγότερο νερό από τους μύες και άλλα όργανα. Όσο περισσότερη άλιπη μάζα έχει ένα άτομο, τόσο περισσότερο νερό

χρειάζεται. Δεδομένου ότι οι άνδρες τείνουν να έχουν μεγαλύτερο σώμα και λιγότερο σωματικό λίπος σε σύγκριση με τις γυναίκες, γενικά χρειάζονται περισσότερο νερό ημερησίως. Η έρευνα έδειξε επίσης ότι το πόσο νερό χρειαζόμαστε αλλάζει κατά τη διάρκεια της ζωής. Γενικά, οι ανάγκες σε νερό κορυφώθηκαν μεταξύ ατόμων 20 ως 50 ετών και μετά μειώθηκαν παράλληλα με την επιβράδυνση του μεταβολισμού. Αυτό πιθανότατα συμβαίνει επειδή η ποσότητα νερού εξαρτάται εν μέρει από τον μεταβολισμό και από το πόσες θερμίδες καταναλώνονται. Πράγματι, όλη η εργασία που κάνουν τα κύτταρά μας καθημερινά βασίζεται στο νερό και η αναλογία της ποσότητας νερού που χρησιμοποιούμε προς τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώνουμε παραμένει αρκετά σταθερή κατά τη διάρκεια της ζωής.

Η μελέτη επίσης κατέδειξε ότι δύο άλλοι σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν τις ανάγκες σε νερό είναι το κλίμα της περιοχής διαβίωσης και το αν κάποιος κάνει καθιστική ζωή. Οι άνθρωποι που ζουν σε θερμότερα κλίματα και έχουν περισσότερη σωματική δραστηριότητα χρειάζονται και μεγαλύτερες ποσότητες νερού. Η μελέτη μάλιστα διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι από λιγότερο ανεπτυγμένες περιοχές του κόσμου έχουν υψηλότερες ανάγκες για νερό συγκριτικά με τους ανθρώπους από ανεπτυγμένες χώρες. Αυτό μάλλον συμβαίνει επειδή αν κάποιος βρίσκεται σε μια φτωχότερη χώρα, είναι πιθανό να εργάζεται έξω κάθε μέρα και έχει λιγότερη πρόσβαση στον έλεγχο του κλίματος. Ακόμη, οι άνθρωποι στις φτωχότερες χώρες συχνά κάνουν δουλειές που απαιτούν περισσότερη σωματική δραστηριότητα. Καθώς ο κόσμος γίνεται όλο και θερμότερος όμως, αυτό πιθανώς θα προκαλέσει αύξηση των αναγκών μας σε νερό συνολικά, γεγονός που θα επιδεινώσει τα προβλήματα για τα 2 δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο που έχουν επί του παρόντος περιορισμένη ή ανεπαρκή πρόσβαση σε καθαρό νερό.

Πόσο νερό λοιπόν πρέπει να πίνουμε; Η απάντηση με βάση τη μελέτη αυτή είναι απλή: να πίνουμε νερό, όταν διψάμε, αρκεί να παρακολουθούμε και να δίνουμε πράγματι σημασία στις ανάγκες του σώματός μας για ενυδάτωση. Πρέπει να δίνουμε προτεραιότητα στο νερό και να προσπαθούμε να αποφεύγουμε τα σακχαρούχα ποτά, που μπορεί να προκαλέσουν μεταβολικά προβλήματα. Ο καφές και το τσάι είναι επίσης καλές πηγές ενυδάτωσης, παρότι η καφεΐνη που περιέχουν μπορεί να αυξήσει την ούρηση. Τέλος, πρέπει να έχουμε υπόψη ότι λαμβάνουμε νερό και από το φαγητό μας. Ορισμένες τροφές πλούσιες σε νερό είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα φασόλια, το γιαούρτι και οι σούπες.