

Η επαρκής ενυδάτωση σχετίζεται με καλή υγεία και μακροζωία

Οι ενήλικες που παραμένουν καλά ενυδατωμένοι φαίνεται να είναι πιο υγιείς, να αναπτύσσουν λιγότερες χρόνιες παθήσεις και να ζουν περισσότερο από εκείνους που δεν λαμβάνουν επαρκή υγρά, σύμφωνα με μια μελέτη των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας (NIH) στις ΗΠΑ, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *eBioMedicine*.

Οι Καθηγητές της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου** (Επίκουρη Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας) και **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** (Καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) συνοψίζουν τα κύρια σημεία της μελέτης αυτής.

[https://www.thelancet.com/journals/ebiom/article/PIIS2352-3964\(22\)00586-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/ebiom/article/PIIS2352-3964(22)00586-2/fulltext)

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα υγείας που συλλέχθηκαν από 11.255 ενήλικες σε μια περίοδο 30 ετών, ως μέρος της μελέτης Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC). Αξιολογήθηκαν πληροφορίες που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες στη μελέτη κατά τη διάρκεια 5 ιατρικών επισκέψεων, οι πρώτες 2 όταν ήταν στα 50 έτη ζωής τους και η τελευταία όταν ήταν μεταξύ 70 και 90 ετών. Για να επιτραπεί μια δίκαιη σύγκριση μεταξύ του τρόπου συσχέτισης της ενυδάτωσης με τα αποτελέσματα υγείας, οι ερευνητές απέκλεισαν ενήλικες που είχαν υψηλά επίπεδα νατρίου ορού κατά την αρχική επίσκεψη ή άτομα με υποκείμενες παθήσεις, όπως παχυσαρκία, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα επίπεδα νατρίου.

Μελετήθηκαν οι σχέσεις μεταξύ των επιπέδων νατρίου στον ορό και 15 δεικτών υγείας, όπως η συστολική αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη και η γλυκόζη αίματος, καθώς και άλλων που παρείχαν πληροφορίες σχετικά με το πόσο καλά λειτουργεί το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το ανοσοποιητικό σύστημα κάθε ατόμου, καθώς και τα νεφρά ή ο μεταβολισμός. Οι συγκεντρώσεις νατρίου αυξάνονται στο αίμα όταν μειώνεται η πρόσληψη υγρών. Προσαρμόστηκαν μάλιστα τα ευρήματα στατιστικά για διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, η φυλή, το βιολογικό φύλο και το κάπνισμα.

Διαπιστώθηκε ότι οι ενήλικες με υψηλότερα επίπεδα φυσιολογικού νατρίου ορού, με φυσιολογικά εύρη που κυμαίνονται μεταξύ 135-146 mEq/L, ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν σημεία ταχύτερης βιολογικής γήρανσης. Αυτό βασίστηκε σε δείκτες όπως η μεταβολική και καρδιαγγειακή υγεία, η λειτουργία των πνευμόνων και η φλεγμονή. Για παράδειγμα, ενήλικες με επίπεδα νατρίου στον ορό πάνω από 142 mEq/L είχαν 10-15% αυξημένες πιθανότητες να είναι βιολογικά μεγαλύτεροι από τη χρονολογική τους ηλικία σε σύγκριση με το εύρος μεταξύ

137-142 mEq/L, ενώ επίπεδα άνω των 144 mEq/L συσχετίστηκαν με αύξηση 50% της βιολογικής ηλικίας.

Ομοίως, τα επίπεδα 144,5-146 mEq/L συσχετίστηκαν με 21% αυξημένο κίνδυνο πρώιμου θανάτου συγκριτικά με το εύρος μεταξύ 137-142 mEq/L. Οι ενήλικες με επίπεδα νατρίου στον ορό πάνω από 142 mEq/L είχαν ως και 64% αυξημένο κίνδυνο για χρόνιες παθήσεις, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, κολπική μαρμαρυγή και περιφερική αρτηριακή νόσο, χρόνια αναπνευστική νόσο, σακχαρώδη διαβήτη και άνοια. Αντίθετα, οι ενήλικες με επίπεδα νατρίου στον ορό μεταξύ 138-140 mEq/L είχαν τον χαμηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν κάποια χρόνια νόσο.

Τα ευρήματα αυτά δεν αποδεικνύουν αιτιολογική επίδραση με βεβαιότητα. Είναι απαραίτητες τυχαίοποιημένες, ελεγχόμενες δοκιμές για να καθοριστεί αν η βέλτιστη ενυδάτωση μπορεί να προάγει την υγιή γήρανση, να αποτρέψει ασθένειες και να οδηγήσει σε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Ωστόσο, μπορούμε να εξαγάγουμε κάποια συμπεράσματα και να ωθήσουμε τον κόσμο σε πρακτικές επαρκούς ενυδάτωσης. Ειδικά τα άτομα των οποίων το νάτριο ορού είναι 142 mEq/L ή υψηλότερο θα ωφεληθούν από την αξιολόγηση της πρόσληψης υγρών τους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αυξήσουν με ασφάλεια την πρόσληψη υγρών, γεγονός που μπορεί να επιτευχθεί με νερό αλλά και με άλλα υγρά, όπως χυμούς ή λαχανικά και φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό. Οι περισσότερες επιστημονικές εταιρείες προτείνουν οι γυναίκες να καταναλώνουν 1,5 με 2,2 λίτρα υγρών καθημερινά και οι άντρες 2 με 3 λίτρα, κατά μέσο όρο. Βέβαια, 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.

Συμπερασματικά, με τη νέα αυτή μελέτη διαπιστώθηκε ότι οι ενήλικες με επίπεδα νατρίου ορού στο υψηλότερο όριο εντός φυσιολογικού εύρους, άρα μη επαρκή ενυδάτωση, είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνιες παθήσεις και να εμφανίσουν σημεία προχωρημένης βιολογικής γήρανσης συγκριτικά με εκείνους που έχουν επίπεδα νατρίου σε μεσαία φυσιολογικά όρια. Οι ενήλικες με υψηλότερα επίπεδα είχαν επίσης περισσότερες πιθανότητες να αποβιώσουν σε νεότερη ηλικία. Η επαρκής ενυδάτωση λοιπόν φαίνεται να σχετίζεται με καλή υγεία και μακροζωία.