



Η σωστή λειτουργία του οργανισμού μας , ακόμα και η επιβίωσή μας εξαρτάται από το νερό. Κάθε σωματικό κύτταρο (με εξαίρεση τα λιποκύτταρα), κάθε ιστός και κάθε όργανο του σώματος, χρειάζεται νερό για να λειτουργήσει σωστά. Η σημασία του νερού και της σωστής ενυδάτωσης, γίνεται πιο κατανοητή, αν συνειδητοποιήσουμε ότι το νερό είναι το κύριο συστατικό του σώματος. Τα άτομα έχουν διαφορετικές ανάγκες σε νερό τόσο αναφορικά με την ηλικία τους όσο και σε σχέση με τις δραστηριότητές τους.

Ο ρόλος της ενυδάτωσης για τον οργανισμό είναι ιδιαίτερα σημαντικός και αυτό εξηγείται στο παρακάτω άρθρο.

Το σώμα «χρησιμοποιεί» το νερό

- για να ρυθμίζει τη θερμοκρασία και να τη διατηρεί στα επίπεδα που πρέπει,
- για να μεταφέρει τις άχρηστες ουσίες,
- για την λίπανση του εγκεφάλου και των αρθρώσεων και
- για την μεταφορά θρεπτικών συστατικών.

Η σημασία του νερού και της σωστής ενυδάτωσης, γίνεται πιο κατανοητή, αν συνειδητοποιήσουμε ότι το νερό είναι το κύριο συστατικό του σώματος.

Αποτελεί συνήθως το 60% του σωματικού βάρους σε ενήλικες άρρενες και είναι ελαφρώς χαμηλότερο, περίπου 50-55%, στις γυναίκες λόγω του υψηλότερου ποσοστού λίπους. Η μεγαλύτερη ποσότητα από το νερό στο σώμα βρίσκεται μέσα στα κύτταρα του σώματος (περίπου τα δύο τρίτα είναι στον ενδοκυττάριο χώρο) και το υπόλοιπο βρίσκεται στον εξωκυττάριο χώρο. Τα άτομα έχουν διαφορετικές ανάγκες σε νερό.

Παιδιά

Το σώμα ενός παιδιού, όπως και αυτό ενός ενήλικα, αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από νερό.

Στα νεογέννητα, το ποσοστό του σώματος που αποτελείται από νερό φτάνει περίπου το 75% και αυτό μειώνεται κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης και ωρίμανσης. Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αφυδάτωσης, σε περιπτώσεις διάρροιας και εμετού. Επειδή συχνά δεν μπορούν να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους, αυτοί που φροντίζουν βρέφη, πρέπει να είναι ενήμεροι για το ενδεχόμενο της αφυδάτωσης, ειδικά κατά τη διάρκεια ζεστού καιρού ή κατά την περίοδο της ασθένειας.

Μεγαλώνοντας τα παιδιά είναι πιο ζωηρά, τρέχουν, παίζουν ακόμα και με ζεστό καιρό και γενικά έχουν έντονες δραστηριότητες. Υπάρχει, συνεπώς, η πιθανότητα και να ιδρώσουν πολύ, αλλά συνήθως αφιερώνονται στο παιχνίδι, ξεχνιούνται και δεν πίνουν νερό. Και πάλι συνεπώς, πρέπει να σημειωθεί, ότι όσοι προσέχουν παιδιά πρέπει να τους υπενθυμίζουν να πίνουν υγρά σε τακτά διαστήματα.

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η παροχή υγρών σε παιδιά μπορεί να τα βοηθήσει να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε τυποποιημένες δοκιμές συγκέντρωσης, βραχυπρόθεσμης μνήμης και άλλα βασικά στοιχεία της μαθησιακής διαδικασίας. Για να δοθούν όμως κατευθυντήριες οδηγίες απαιτείται περισσότερη έρευνα και περισσότερα στοιχεία.

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA)(1) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι επαρκείς προσλήψεις νερού για τα παιδιά είναι οι εξής:

- 1300 ml / ημέρα για αγόρια και κορίτσια ηλικίας 2-3 ετών,
- 1600 ml / ημέρα για αγόρια και κορίτσια 4 μέχρι 8 ετών της ηλικίας 4-8 ετών
- 2100 ml / ημέρα για τα αγόρια 9 -13 ετών & 1900 ml για τα κορίτσια 9 - 13 ετών.

Οι έφηβοι από 14 ετών και άνω θεωρούνται ενήλικες και σχετικά με την πρόσληψη νερού, ισχύουν οι τιμές που ενδείκνυνται για τους ενήλικες.

Ηλικιωμένοι

Με την πάροδο των χρόνων και την αύξηση της ηλικίας, το σώμα χάνει την ικανότητά του να «αντιλαμβάνεται» τη δίψα. Ως εκ τούτου, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να προβλέπουν τις ανάγκες του σώματος, για να παραμένουν ενυδατωμένοι και να μην περιμένουν πάντα να νοιώσουν διψασμένοι για να πιουν υγρά. Για να αποφευχθεί η αφυδάτωση, είναι καλύτερο να πίνουν σε τακτική βάση. Στην ιδανική περίπτωση, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να αποκτήσουν τη συνήθεια της κατανάλωσης ενός ή δύο ποτηριών νερού ή άλλου υγρού, ιδανικά πριν από κάθε γεύμα και επίσης να πίνουν υγρά και περιστασιακά, κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα και όταν δεν τρώνε.

Συνήθως οι άνθρωποι πίνουν νερό, όταν είναι διψασμένοι, και εφησυχάζουν πιστεύοντας ότι η αίσθηση της δίψας τους διασφαλίζει, ώστε να προσλαμβάνουν υγρά όταν τα χρειάζονται. Όμως, από την ηλικία των 60 ετών και άνω, εάν οι άνθρωποι πίνουν μόνον όταν είναι διψασμένοι, δεν μπορούν να πάρουν όσα υγρά χρειάζονται. Το πρόβλημα συνεχίζει να επιδεινώνεται καθώς γερνούν.

Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Οι ηλικιωμένοι διατρέχουν σε μεγαλύτερο βαθμό τον κίνδυνο της αφυδάτωσης και δυνητικά αυτό μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες ακόμη και απειλητικές για τη ζωή.

Τα άτομα ηλικίας μεταξύ 85-99 ετών έχουν έξι φορές περισσότερες πιθανότητες να νοσηλευθούν για αφυδάτωση από ό,τι τα άτομα ηλικίας 65-69 ετών. Ήπια αφυδάτωση μπορεί επίσης να προκαλέσουν καταστάσεις όπως η δυσκοιλιότητα.

Εγκυμοσύνη & θηλασμός

Οι γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης αφυδάτωσης ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της αρχής της εγκυμοσύνης αν υπάρχουν εμετοί ή διάρροια.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι ανάγκες ενυδάτωσης αλλάζουν και η υγεία του παιδιού εξαρτάται από την μητέρα. Κατά τη διάρκεια αυτών των μηνών, η ενυδάτωση παίζει σημαντικό ρόλο δεδομένου ότι η επαρκής παροχή νερού είναι απαραίτητη για την ανανέωση του αμνιακού υγρού, που είναι το περιβάλλον διαβίωσης του μωρού. Το νερό αντιπροσωπεύει το 94% του βάρους του μωρού κατά το τέλος του πρώτου τριμήνου. Είναι σημαντικό να προσλαμβάνονται αρκετά υγρά από την επίτοκο, ώστε να ανταποκριθεί στις νέες ανάγκες του σώματος και του μωρού κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA)¹ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι λόγω της αύξησης του σωματικού βάρους και της ενεργειακής πρόσληψης, μια πρόσθετη πρόσληψη νερού κατά 300ml επιπλέον των 2lt θα ήταν επαρκής

Τα μωρά που θηλάζουν λαμβάνουν κατά μέσο όρο περίπου 750 ml γάλακτος την ημέρα μεταξύ των ηλικιών του 1 μηνός και 6 μηνών. Βέβαια, κάθε μωρό προσλαμβάνει διαφορετικές ποσότητες γάλακτος και το τυπικό εύρος της πρόσληψης του γάλακτος είναι περίπου 600 με 900 ml ανά ημέρα. Οι μητέρες που θηλάζουν χάνουν επομένως σημαντικές ποσότητες υγρών κατά τη διάρκεια του θηλασμού και έχουν την ανάγκη να αυξήσουν την πρόσληψη υγρών .

Ηπια αφυδάτωση δεν επηρεάζει την παραγωγή γάλακτος, αλλά η μέτρια ή σοβαρή αφυδάτωση μπορεί να έχει επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένης και της αλλαγής της σύνθεσης του γάλακτος και τη μείωση παραγωγής γάλακτος. Η αφυδάτωση προσθέτει επίσης αισθήματα κόπωσης σε ένα ιδιαίτερα αγχωτικό χρονικό διάστημα της ζωής. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA)(1) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση νερού από τις γυναίκες που θηλάζουν θα πρέπει να αντισταθμίσει την απώλεια του νερού λόγω της παραγωγής γάλακτος, δηλαδή ένα επιπλέον ποσό 600 - 700 ml θα πρέπει να προστεθεί στην ενδεικνυόμενη πρόσληψη υγρών που είναι 2lt την ημέρα.

Συμπερασματικά,

- Η ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας για όσους θέλουν να παραμείνουν υγιείς για όσο το δυνατόν περισσότερο .
- Οι ανάγκες σε πρόσληψη υγρών διαφέρουν σε διάφορες ομάδες του γενικού πληθυσμού.
- Οι άνθρωποι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς πόσιμο για περισσότερο από μερικές ημέρες - ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, τη δραστηριότητα, και άλλους παράγοντες - ενώ τα άλλα θρεπτικά συστατικά, σε περίπτωση ανάγκης, θα μπορούσαν «να αγνοηθούν» για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Αν και το θέμα της ενυδάτωσης αντιμετωπίζεται μάλλον επιπόλαια, καμία άλλη θρεπτική ουσία δεν είναι απαραίτητη ή απαιτείται σε τόσο μεγάλες ποσότητες όσο το νερό ή άλλα κατάλληλα υγρά.

(1) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); [Scientific Opinion on Dietary reference values for water](#)
. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Available online: www.efsa.europa.eu