

## Los graves problemas que causa beber más agua de la cuenta



Estemos o no haciendo dieta, es muy común escuchar lo saludable y beneficioso que es beber entre uno y dos litros de agua al día. Tal grado de convencimiento ha llevado a que a diario nos topemos cuando no somos nosotros mismos los protagonistas de la escena con el paseílo botella en mano para rellenarla de agua al menos dos o tres veces al día. Hábito que podría ser un grave error.

No cabe duda que hay que beber agua. Este líquido nos aporta la hidratación necesaria para eliminar toxinas, mejorar nuestra memoria y concentración o evitar dolores de cabeza, entre otras cosas, pero hacerlo en exceso puede tener efectos secundarios mucho más perjudiciales para tu salud de lo que te imaginas.

Así lo han demostrado diferentes expertos que han puesto en cuestión los beneficios de beber tanta cantidad de agua al día. Muchos de ellos consideran que los cerca de dos litros aconsejados superan con creces lo que el cuerpo realmente necesita.

Algunos ya hablan de obsesión de beber agua potable y creen que este consumo excesivo y compulsivo puede causar diferentes problemas para nuestra salud, incluso potencialmente mortales. ¿Eres un agualcólico? Presta atención a las consecuencias, quizás decidas dejar de llenar sin parar la botellita de agua.

## **Agualcólicos: adictos a beber agua**

Cada vez son más las personas que reconocen tener un problema de adicción al agua potable. Los diagnosticados como agualcólicos van consumiendo cada vez más y más cantidades de H<sub>2</sub>O atraídos por la idea de mejorar su piel, adelgazar o tener más energía. Pero lo que empieza como una costumbre saludable, pronto deriva en que “no puedan prescindir de sorbos regulares de agua y sientan pánico si no lo hacen incluso en cortos tramos de tiempo”, explica Mandy Francis en el Daily Mail.

El profesor Mark Whiteley, cirujano vascular y fundador de la Clínica Whiteley en Londres, es uno de esos expertos que lleva tiempo preocupado por el aumento en el consumo de agua. En su opinión “es muy posible que beber más agua de la que debemos durante un período prolongado de tiempo haga que se restablezca la química del cerebro de tal forma que éste espere una cantidad excesiva de agua”. Entonces somos adictos.

## ¿Qué puede provocar beber agua en exceso?

Francis recoge las tres principales consecuencias para nuestra salud que, según los expertos estudiosos de la adicción, puede provocar beber agua en exceso:

**1. Puede causar insomnio:** beber grandes cantidades de agua, sobre todo al final del día, puede interrumpir el sueño. “Mientras dormimos, nuestro cerebro libera HAD, la hormona antidiurética, para frenar la función renal y dejamos de sentir la necesidad de orinar durante la noche”, explica Whiteley, “si tomamos dos o tres vasos de agua por la noche el exceso de líquido en el organismo puede hacer que se anule el efecto de la HAD, la vejiga se llene y tengamos que levantarnos de madrugada”. Para los que tienen un sueño difícil, estas escapaditas al baño derivan, en muchas ocasiones, en innumerables vueltas en la cama para tratar de reconciliar el sueño.

**2. Sudoración extrema:** el profesor Whiteley, también experto en la hiperhidrosis o sudoración excesiva, está convencido de que el exceso de hidratación está ligado a muchos de los problemas de sudoración extrema de sus pacientes, cuyos casos más graves necesitan de cirugía para extirpar las glándulas sudoríparas.

Tras años de estudio de esta enfermedad, el profesor encontró que la mayor parte de los pacientes de hiperhidrosis bebían mucha agua para compensar la pérdida de agua a causa de la sudoración. La sorpresa llegó cuando se dio cuenta de que sus hábitos de consumo podrían estar empeorando su problema: “Si se bebe más agua de la que se necesita, la sudoración es una

de las formas con las que el cuerpo trata de deshacerse de este exceso: A menudo mis pacientes descubren que sudan menos si beben menos agua”, explica el especialista.

**3. Envenenamiento por agua:** Francis menciona el caso de Jacqueline Henson, una mujer de 40 años que murió de intoxicación de agua tras seguir a rajatabla un programa de pérdida de peso que le aconsejaba beber cuatro litros de agua al día en un espacio de 2 horas. Y no es el único caso que se ha dado de sobredosis de agua.

“Beber demasiada agua muy rápido puede causar estragos en el delicado equilibrio de sales del cuerpo”, explica el doctor Frankie Phillips, de la Asociación Británica de Dietética. Al beber mucha agua en un espacio muy corto de tiempo, los riñones no pueden eliminar el exceso de líquido de nuestro cuerpo lo suficientemente rápido y nuestra sangre se vuelve más diluida de lo que debería ser con muy bajas concentraciones de sal.

“Los niveles de sal en las células sanguíneas y en el cuerpo suelen ser los mismos” continúa el doctor, “si la sangre de repente se vuelve más diluida, puede hacer que las células, en particular las cerebrales, se hinchen. Esto genera presión en el cráneo que puede causar dolores de cabeza y, en casos graves, hiponatremia o intoxicación por agua, que puede ser fatal”.



### **Entonces, ¿cuánto tenemos que beber al día?**

Pese a que la mayor parte de los entrenadores personales y dietistas suelen recomendar beber unos dos litros de agua al día –cuando no cuatro–, las últimas recomendaciones del NHS (el Servicio Nacional de Salud de Reino Unido) recomiendan alrededor de 1,6 litros de líquidos para mujeres adultas y hasta dos litros en el caso de hombres.

Estas cantidades son suficientes para mantener el organismo funcionando de forma eficiente, pero cuando hablan de líquidos no se refieren sólo a agua: todos los fluidos, a excepción del alcohol, que tiene un alto efecto diurético y puede deshidratar, nos ayudan a cumplir con las necesidades diarias de líquidos, incluyendo bebidas calientes como el té y el café, la leche y los zumos de frutas e incluso el agua contenida en los alimentos, como frutas y verduras.