

Ακόμα και η ελαφριά αφυδάτωση προκαλεί σωματικά και πνευματικά συμπτώματα



Η έλλειψη ενυδάτωσης μπορεί

ενδεχομένως να επηρεάσει τη διάθεσή μας και την ικανότητα συγκέντρωσης.

-

Η έλλειψη ενυδάτωσης μπορεί ενδεχομένως να επηρεάσει τη διάθεσή μας και την ικανότητα συγκέντρωσης.

Σε νέα έρευνα 25 υγιών γυναικών, η ελαφριά αφυδάτωση επηρέασε αρνητικά τη διάθεση, αύξησε την κούραση και οδήγησε σε πονοκέφαλο.

Κατά μέσον όρο η ηλικία των γυναικών ήταν 23 ετών. Δεν ήταν ούτε αθλήτριες ούτε ακολουθούσαν καθιστική ζωή. Οι γυναίκες συμμετείχαν σε 3 πειράματα, με απόσταση 28 ημερών. Σε 2 από αυτά η αφυδάτωση ενισχύθηκε από το περπάτημα σε διάδρομο με ή χωρίς διουρητικό χάπι. Τα συγκεκριμένα χάπια ενθαρρύνουν την ούρηση και μπορούν να οδηγήσουν σε αφυδάτωση.

Δόθηκαν τεστ σε γυναίκες που μετρούσαν τη συγκέντρωσή τους, τη μνήμη και τη διάθεση όταν αφυδατώθηκαν και όταν δεν είχαν σημάδια αφυδάτωσης,

Γενικά, η πνευματική ικανότητα των γυναικών δεν επηρεάστηκε από την ελαφριά αφυδάτωση. Ωστόσο είχαν αύξηση στην εκτίμηση δυσκολίας μιας εργασίας και χαμηλότερη συγκέντρωση.

Ο ερευνητής Lawrence E. Armstrong, του πανεπιστημίου του Κονέκτικατ, δήλωσε ότι οι γυναίκες ήταν περισσότερο κουρασμένες στην ελαφριά άσκηση και όταν κάθονταν σε υπολογιστή.

Ο Armstrong προηγουμένως εξέτασε την επίδραση της ελαφριάς αφυδάτωσης στους άντρες. Αν και οι άντρες είχαν ορισμένες πνευματικές δυσκολίες όταν αφυδατώνονταν, ο κίνδυνος ήταν αρκετά παρόμοιος ανάμεσα στα 2 φύλα. Δήλωσε ότι θα πρέπει να εστιάσουμε στην ενυδάτωση και να συνεχίσουμε να πίνουμε κατά τη διάρκεια γευμάτων και όταν δεν γευματίζουμε. Πρόσθεσε ότι συχνά έχουμε ήδη αφυδατωθεί όταν διψάμε αλλά μικρά στοιχεία όπως ο πονοκέφαλος ή η κούραση μπορεί να είναι ο τρόπος που ο οργανισμός ζητά περισσότερο νερό.

Η νέα έρευνα θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως υπενθύμιση για υγιείς νέες γυναίκες που συχνά ασκούνται, να πίνουν νερό, δηλώνει ο Robert Glatter του Lenox Hill Hospital. Συνιστά την κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων νερού κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να αποφευχθεί η ελαφριά αφυδάτωση που μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους, κούραση και δυσκολία συγκέντρωσης. Μια μικρή μόνο αλλαγή στην κατάσταση ενυδάτωσης είναι αρκετή για να επηρεάσει τη διάθεση, τη συγκέντρωση και να οδηγήσει στην ανάπτυξη πονοκεφάλων. Δεν είναι σαφές αν τα ευρήματα εφαρμόζουν σε άλλους πληθυσμούς που βρίσκονται σε κίνδυνο αφυδάτωσης, όπως οι ηλικιωμένοι, άνθρωποι με διαβήτη και παιδιά, δηλώνει ο Glatter.

Ο καλύτερος τρόπος αποφυγής της αφυδάτωσης είναι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού.

Ο Olveen Carrasquillo, του Πανεπιστημίου του Μαϊάμι, δηλώνει ότι για τους περισσότερους υγιείς ανθρώπους, χρειάζονται περίπου 175 - 225 ml νερό την ημέρα. Τα αποτελέσματα ακόμα και της ελαφριάς αφυδάτωσης συχνά είναι περισσότερο τονισμένα σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως οι ηλικιωμένοι και τα μικρά παιδιά. Άλλο σύμπτωμα είναι τα σκουρόχρωμα ούρα. Δεν χρειάζονται όλοι τόσο νερό. Άνθρωποι με συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και με ορισμένα είδη νεφρικής νόσου μπορεί να θέλουν να περιορίσουν την πρόσληψη υγρών και θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για την ποσότητα που θα πρέπει να καταναλώνουν.

Τα αποτελέσματα δημοσιεύονται στο περιοδικό 'Journal of Nutrition.'

Πηγές: 'Journal of Nutrition', iatronet.gr-iatrica.gr