



Νερό, το ζωοποιό

Μαρία Παπαδοδημητράκη / [σχολιάστε](#)

Δεν χαρακτηρίζεται χωρίς λόγο «πηγή ζωής», αφού είναι το δεύτερο απαραίτητο συστατικό για τη ζωή, μετά το οξυγόνο. Γνωρίζετε πραγματικά πόσο καλό μας κάνει το νερό;

Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από αυτό (περίπου κατά 60%) και μάλιστα σε κάποια όργανα, όπως ο εγκέφαλος, η περιεκτικότητά του φτάνει το 85%. Γι' αυτό και η αφυδάτωση, ακόμη και μικρού βαθμού (απώλεια περίπου 2% του σωματικού βάρους), έχει ως αποτέλεσμα τη διαταραχή φυσιολογικών λειτουργιών και τη μείωση της απόδοσης του οργανισμού. Η λύση; Πάρα πολύ απλή και σχεδόν τσάμπα. Ένα μπουκαλάκι νερό στην τσάντα μας. Με πόσους τρόπους, όμως, μας βοηθάνε μερικά ποτήρια νερό;

Στα παραπάνω κιά

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που τρώμε περισσότερο από όσο έχουμε ανάγκη. Ένας από αυτούς είναι η δίψα, την οποία συχνά καλύπτουμε καταναλώνοντας τροφές αντί να πίνουμε κάποιο υγρό. Έτσι, όμως, το σώμα κερδίζει, πέρα από υγρά που χρειάζεται, και θερμίδες που δεν έχει ανάγκη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όσοι καταναλώνουν 2 ποτήρια

νερό πριν από το γεύμα χάνουν πιο εύκολα βάρος, πιθανότατα επειδή αυξάνεται η ενέργεια που καταναλώνει ο οργανισμός κατά τη διαδικασία της πέψης. Επιπλέον, φαίνεται πως η κατανάλωση νερού πριν από το γεύμα δημιουργεί αίσθηση πληρότητας, με αποτέλεσμα ο κορεσμός να έρχεται νωρίτερα και έτσι να προσλαμβάνεται μικρότερη ποσότητα φαγητού.

Στην υγεία του δέρματος

Το νερό αποτελεί απαραίτητο παράγοντα για την ενυδάτωση του οργανισμού μας, κατά συνέπεια και του δέρματός μας.

Καθώς όμως τα χρόνια περνούν και ο οργανισμός μας ωριμάζει, τα υγρά που βρίσκονται μέσα και έξω από τα κύτταρά του σταδιακά μειώνονται. Το συγκεκριμένο γεγονός σημαίνει ότι το ποσοστό νερού στο σώμα μας σταδιακά ελαττώνεται και η απώλεια αυτή συμβάλλει από τη μία πλευρά στη μείωση του όγκου των ιστών και από την άλλη στην απώλεια του σφρίγγους τους. Δυστυχώς, οι αλλαγές που αναφέρθηκαν παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα το δέρμα μας να εμφανίζει ρυτίδες και να φαίνεται πιο γερασμένο από ό,τι είναι στην πραγματικότητα.

Στα επίπεδα της χοληστερίνης

Ω, ναι. Το νερό βοηθάει και στην περίπτωση αυτή. Αν και η χοληστερίνη («καλή» και «κακή») μας είναι απαραίτητη, αφού συμμετέχει σε διεργασίες όπως η κατασκευή των κυτταρικών μεμβρανών και η δημιουργία στεροειδών ορμονών (π.χ. κορτιζόλη, τεστοστερόνη), ωστόσο σε μεγάλες ποσότητες βάζει σε κίνδυνο την υγεία της καρδιάς, προκαλώντας αθηρωματική νόσο. Δυστυχώς, η αφυδάτωση οδηγεί σε «στράγγισμα» του εσωτερικού των κυττάρων, με αποτέλεσμα το σώμα, στην προσπάθειά του να σταματήσει τη μετακίνηση νερού διαμέσου της κυτταρικής μεμβράνης, να αυξάνει την παραγωγή χοληστερίνης προκειμένου να «στεγανοποιήσει» τα κύτταρα.

Στην περίπτωση κακοήθειας

Η πρόσληψη άφθονου νερού φαίνεται να προστατεύει από τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης. Μελέτη έδειξε ότι όσοι πίνουν πάνω από 2,5 λίτρα υγρών την ημέρα έχουν μικρότερη πιθανότητα να εκδηλώσουν τον συγκεκριμένο τύπο καρκίνου. Οι ερευνητές υποθέτουν πως αυτό οφείλεται στην αποβολή δυνητικά καρκινογόνων ουσιών.

Στην τόνωση

Η αφυδάτωση αποτελεί συνηθισμένη αιτία κόπωσης. Η έλλειψη σε υγρά επηρεάζει αρνητικά τον μεταβολισμό, δηλαδή την ικανότητα του οργανισμού να κάνει καύσεις και

να παράγει ενέργεια. Έτσι, μειώνεται η δραστηριότητα των ενζύμων, που αυξάνουν την ταχύτητα των χημικών αντιδράσεων, και των μηχανισμών παραγωγής ενέργειας.

Στη δυσκοιλιότητα

Όσοι αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο πρόβλημα γνωρίζουν από πρώτο χέρι πόσο μπορεί να επηρεαστεί η διάθεση και η καθημερινότητά τους. Ευτυχώς, μερικά ποτηράκια νερό μπορούν να βοηθήσουν, γιατί μεταξύ άλλων ενισχύουν την κινητικότητα του εντέρου, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς της φυσιολογικής κένωσης.

Μερικά ακόμα οφέλη

- * Μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά και το οξυγόνο στα κύτταρα, καθώς αποτελεί το ρευστό μέρος του αίματος.
- * Είναι το μέσο στο οποίο διαλύονται και με το οποίο αποβάλλονται οι τοξίνες.
- * Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και την πίεση.
- * Περιβάλλει και προστατεύει τα όργανα και τους ιστούς (π.χ. καρδιά, πνεύμονες, σπλάγχνα κοιλιάς, εγκέφαλο).
- * Αποβάλλεται μαζί με το παραπανίσιο νάτριο και έτσι μειώνεται η κατακράτηση υγρών.
- * Συμβάλλει στην πρόληψη εμφάνισης νεφροπαθειών.
- * Λειτουργεί σαν «λιπαντικό» για τη σωστή λειτουργία των αρθρώσεων.
- * Είναι το βασικό συστατικό σωματικών εκκρίσεων, όπως το σάλιο και τα δάκρυα.

Δύο μύθοι

«**Δυσκολεύει τη χώνεψη**» Σε αντίθεση με τον συγκεκριμένο μύθο, το νερό δεν αραιώνει τα απαραίτητα για την πέψη γαστρικά υγρά, τα οποία παράγονται καθώς τρώμε. Επιπλέον, πηγαίνει κατευθείαν στο έντερο, για να απορροφηθεί χωρίς να εμποδίζεται η πέψη.

«**Χρειαζόμαστε 8 ποτήρια νερό την ημέρα**» Είναι ο πιο διαδεδομένος μύθος για το νερό, καθώς οι ανάγκες μας σε ενυδάτωση εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως π.χ. το βάρος, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα και οι κλιματικές συνθήκες στις οποίες ζούμε. Ωστόσο, πρέπει να πίνουμε καθημερινά τόσο νερό όσο απαιτείται για να αποβάλλουμε τουλάχιστον μισό λίτρο διαυγών ούρων την ημέρα.

Μικρές ερωτήσεις

Πότε χρειαζόμαστε περισσότερο νερό;

Τα παιδιά, όσοι κάνουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα ή ακολουθούν διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, αλλά και εκείνοι που έχουν πυρετό, διάρροια ή κάνουν

εμετούς, έχουν αυξημένες ανάγκες σε νερό. Το ίδιο και τα άτομα με προδιάθεση στη δημιουργία λίθων στα νεφρά. Ακόμη, στη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, που είμαστε εκτεθειμένοι σε συνθήκες που προκαλούν έντονη εφίδρωση και εξάτμιση του ιδρώτα, η επαρκής κάλυψη του οργανισμού σε νερό είναι επιβεβλημένη.

Κινδυνεύουμε από την υπερβολική κατανάλωσή του;

Αν εξαιρέσουμε την περίπτωση της υπερβολικής δίψας και λήψης νερού που οφείλεται σε κάποια ψυχική αιτία, ένας υγιής οργανισμός δεν αντιμετωπίζει κανένα πρόβλημα όσον αφορά τη διατήρηση σταθερής υδάτωσης, αφού έχει την ικανότητα να αποβάλλει την περίσσεια υγρών που προσλαμβάνει. Στην περίπτωση, όμως, ασθενών με χρόνιες οιδηματικές παθήσεις, όπως είναι π.χ. η καρδιακή, η ηπατική και η νεφρική ανεπάρκεια ή κάποιες ενδοκρινοπάθειες, ο οργανισμός ίσως να μην είναι σε θέση να αποβάλλει τα επιπλέον υγρά και έτσι να επιδεινωθεί η κατάστασή του.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟ Β. ΓΙΑΚΟΥΜΗ, ειδικό παθολόγο και διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.