

Νερό

Αδιαμφισβήτητα το νερό αποτελεί απαραίτητο συστατικό όλων των ζωντανών οργανισμών. Η σημασία του γίνεται ακόμη πιο εύκολα αντιληπτή αν αναλογιστούμε πως το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 60% περίπου νερό.

Έχει χαρακτηριστεί ως «λίκνο της ζωής», διότι είναι απαραίτητο σε όλες τις βιοχημικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα στο σώμα μας.

Η επαρκής ενυδάτωση βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό:

- να ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος
- να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς του σώματος
- να αποβάλλει τα παραπροϊόντα του μεταβολισμού
- να επιτελεί καλύτερα την πέψη των τροφών
- να διατηρεί την υγεία των αρθρώσεων

Η κατανομή του στο σώμα μας

Το νερό κατανέμεται σε όλο μας το σώμα και χωρίζεται ανάμεσα σε αυτό που υπάρχει εντός των εκατομμυρίων κυττάρων (ενδοκυττάριο υγρό) και σε αυτό που βρίσκεται εκτός των κυττάρων και λειτουργεί ως αγωγός μεταξύ αυτών και των οργάνων (εξωκυττάριο υγρό). Ακόμη, ποσότητα νερού διαφέρει αρκετά ανάμεσα σε λιπώδη και μυϊκό ιστό σε ποσοστά περίπου 10 και 75% αντίστοιχα, κάτι που εξηγεί γιατί ένα άτομο με περισσότερο βάρος και λίπος θα παρουσιάσει μικρότερο ποσοστό νερού στο σώμα του συγκριτικά με άτομο που έχει αυξημένη μυϊκή μάζα.

Νερό & Μείωση Βάρους

Αυξάνοντας την κατανάλωση του νερού μπορεί να σε βοηθήσει στην απώλεια βάρους. Το νερό λίγο πριν τα γεύματα, μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο, καθώς προάγει τα συναισθήματα της πληρότητας και μειώνει την όρεξη.

Νερό & Υγεία του Δέρματος

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση περισσότερου νερού μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσεις το δέρμα σου εύκαμπτο και λείο. Για παράδειγμα, [μια μελέτη με διάρκειας ενός μήνα](#) σε 49 άτομα κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι η αύξηση της πρόσληψης νερού κατά 2 λίτρα την ημέρα, βελτίωσε την ενυδάτωση του δέρματος, ειδικά σε εκείνους που έπιναν συνήθως κάτω από 3,2 λίτρα νερού ημερησίως. Ακόμη, επισκόπηση έξι μελετών διαπίστωσε ότι η αυξημένη πρόσληψη νερού μείωσε την ξηρότητα και την τραχύτητα, αύξησε την ελαστικότητα του δέρματος και την ενυδάτωση.

Αυξημένη Κινητικότητα Εντέρου

Η δυσκοιλιότητα είναι ένα σύμπτωμα που έχει χαρακτηρίζεται από δυσκολία στην κινητικότητα του εντέρου και την αποβολή των κοπράνων. Η αύξηση κατανάλωσης υγρών βρίσκεται ανάμεσα στο πρωτόκολο αντιμετώπισής της, μαζί με την κατάλληλη διατροφή και την άσκηση, ειδικά για άτομα τα οποία δεν κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες υγρών.

Πολλές μελέτες συσχετίζουν τη χαμηλή πρόσληψη νερού με μεγαλύτερο κίνδυνο δυσκοιλιότητας. Ως εκ τούτου, η κατανάλωση περισσότερων υγρών μπορεί να συμβάλλει θετικά στην κινητικότητα του εντέρου.

Πρόληψη στις Πέτρες των Νεφρών

Καταναλώνοντας μεγαλύτερες ποσότητες υγρών αυξάνεται ο όγκος των ούρων που διέρχονται από τα νεφρά, γεγονός που αραιώνει τη συγκέντρωση των μετάλλων με

αποτέλεσμα να είναι λιγότερο πιθανό να κρυσταλλώσουν και να δημιουργήσουν μάζες, τις λεγόμενες «πέτρες».

Ανακούφιση από τους Πονοκεφάλους

Ο πονοκέφαλος φαίνεται να βρίσκεται ανάμεσα στα πιο συχνά συμπτώματα της αφυδάτωσης. Αρκετές είναι οι μελέτες που επιβεβαιώνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση υγρών βοηθούν στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων σε άτομα που παρουσιάζουν συχνά το σύμπτωμα αυτό, ωστόσο χρειαζόμαστε περισσότερες και καλύτερης ποιότητας έρευνες για να κατανοήσουμε τον μηχανισμό που προτείνεται για τη δράση αυτή.

Βελτίωση της Διάθεσης

Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και ελαφριά αφυδάτωση, μείωση δηλαδή γύρω στο 1 με 3% του σωματικού μας βάρους λόγω απώλειας υγρών, μπορεί να επηρεάσει αρκετά τη λειτουργία του εγκεφάλου μας: να μειώσει την ενέργεια, τη διάθεσή μας, τη μνήμη και την απόδοση του εγκεφάλου συνολικά. Οι θετικές επιδράσεις της επαρκούς κατανάλωσης υγρών φαίνεται να έχουν αποτέλεσμα τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

Ενισχυμένη Αθλητική Ικανότητα

Εάν δεν παραμείνεις ενυδατωμένος/-η κατά την άσκηση η αθλητική σου ικανότητα θα επηρεαστεί σημαντικά, ειδικά εάν αθλείσαι σε θερμό περιβάλλον. Η βέλτιστη ενυδάτωση θα βοηθήσει σημαντικά την απόδοσή σου, γι' αυτό είναι απαραίτητο να παρακολουθείς πόσο ιδρώνει ο οργανισμός σου και να φροντίζεις να αναπληρώνεις τις αντίστοιχες ποσότητες υγρών.

Ποια είναι τα Θρεπτικά Συστατικά του Νερού;

Όπως ήδη γνωρίζεις το νερό δεν περιέχει μακροθρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λιπαρά), άρα δεν αποδίδει καθόλου θερμίδες. Ωστόσο, περιέχει κάποια μικροθρεπτικά συστατικά, για ενίσχυση της θρέψης σου. Πιο συγκεκριμένα, ανάμεσα στα συστατικά του θα συναντήσεις ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο σε διαφορετικές αναλογίες βάσει της προέλευσης του νερού.

- 24mg ασβεστίου
- 5mg μαγνησίου και
- 5mg καλίου

Νερό Βρύσης

Πρόκειται για το νερό που τρέχει από τη βρύση μας και στις περισσότερες περιοχές τις Ελλάδος είναι πόσιμο, έχουν γίνει οι κατάλληλοι έλεγχοι δηλαδή ώστε να έχει τα ορθά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά και το ελάχιστο δυνατό μικροβιολογικό φορτίο. Γι' αυτό τον λόγο χλωριώνεται κιόλας, αλλά και φθοριώνεται ώστε να ενισχύεται η υγεία των δοντιών και των οστών μας.

Εμφιαλωμένο Νερό

Χωρίζεται σε 3 κατηγορίες:

- **Το επιτραπέζιο:** μπορεί να προέρχεται από λίμνη, ποτάμι, γεώτρηση, αφαλατωμένο νερό θαλάσσης κ.α., ενώ περνάει απολύμανση ώστε να μειωθεί το μικροβιακό του φορτίο και να καταστεί κατάλληλο προς κατανάλωση. Έχει παρόμοια σύσταση με το νερό βρύσης.
- **Το φυσικό μεταλλικό νερό:** προέρχεται από υπόγεια προέλευση και εμφιαλώνεται απευθείας στην πηγή. Απολύμανση δεν πραγματοποιείται, ενώ η τελική του σύσταση είναι πιο πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία συγκριτικά με το νερό βρύσης.
- **Το νερό πηγής:** προέρχεται επίσης από υπόγεια πηγή, όπου κι εμφιαλώνεται, χωρίς να περνάει από διαδικασία απολύμανσης. Η σύστασή του όμως είναι πιο κοντά στο

επιτραπέζιο νερό, καθιστώντας το μία ενδιάμεση κατηγορία των δύο. Είναι πιο σπάνιο να το βρεις στην Ελλάδα.

Στη σύγκριση των τριών, προτίμησε το «φυσικό μεταλλικό νερό», μιας που θα σου προσφέρει μικρο-θρεπτικά συστατικά όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Βεβαιώσου πως στη φιάλη του νερού αναγράφονται η πηγή υδροληψίας, ο τόπος εκμετάλλευσης της πηγής, η σύσταση και η χημική ανάλυση και ιδιαίτερα η ημερομηνία εμφιάλωσης και λήξης του νερού. Παράλληλα, φρόντισε να φυλάσσεται η φιάλη στο ψυγείο ή σε δροσερό μέρος, το οποίο δεν έρχεται σε επαφή με την ηλιακή ακτινοβολία.

Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείς να δεις την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά από εμφιαλωμένα νερά που θα συναντήσεις στην αγορά:

Όνομα νερού	Όνομα εταιρείας	Τύπος νερού	Ασβέστιο (mg/L)	Μαγνήσιο (mg/L)	Κάλιο (mg/L)	Νάτριο (mg/L)
Ζαγόρι Φυσικό Μεταλλικό Νερό	Ζαγόρι	Φυσικό μεταλλικό	62,4	–	–	2,0
Θεόνη	Θεόνη	Φυσικό μεταλλικό	47,7	0,1	0,3	1,2
Βίκος	Βίκος	Φυσικό μεταλλικό	99,9	2,04	0,62	2,69
Κορπή	Nestle	Φυσικό μεταλλικό	106,5	3,3	0,68	4,7
Γάργαρο	Βίκος	Φυσικό μεταλλικό	–	–	–	–
Κρινέα	–	Φυσικό Μεταλλικό	–	–	–	–
Αύρα	Coca-Cola Ελληνική Εταιρεία Εμφιαλώσεως Α.Ε	Φυσικό Μεταλλικό	–	–	–	–
Contrex	Nestle	Φυσικό Μεταλλικό	468,0	74,5	–	–
Διώνη	Rainbow waters	Φυσικό Μεταλλικό	48,1	2,0	0,48	1,6
Evian	P.T. Beverage World Limited & Σια Ε.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό	80,0	26,0	1,0	6,5
VOSS	VOSS WATER	Φυσικό Μεταλλικό	3,0	<1,0	<1,0	4,0

Spa Reine	Άμβυξ Α.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό	4,5	1,3	0,5	3,0
Zaro's	ΖΑΡΟΣ Α.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό	28,4	13,6	0,4	7,0
Διός	Σ. Μεντεκίδης Α.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό	89,0	26,0	0,82	5,0
Σαμαριά	ΕΤ.ΑΝ.ΑΠ Α.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό	–	–	–	–
Νερά Κρήτης	ΝΕΡΑ ΚΡΗΤΗΣ ΑΒΕΕ	Επιτραπέζιο	36,27	7,85	0,37	6,27
Perrier	Nestle	Φυσικό Μεταλλικό Ανθρακούχο	160,0	4,2	1,0	9,5
Βίκος	Βίκος	Φυσικό Μεταλλικό Ανθρακούχο	–	–	–	–
Σουρωτή	Σουρωτή Α.Ε.	Φυσικό Μεταλλικό Ανθρακούχο	155,0	52,5	13,5	62,5
San Pellegrino	Nestle	Φυσικό Μεταλλικό Ανθρακούχο	174,0	51,4	2,2	33,3
Κορπή	Nestle	Φυσικό Μεταλλικό Ανθρακούχο	–	–	–	–

* Κάποια πεδία στον παραπάνω πίνακα είναι κενά καθώς δεν υπάρχουν διαθέσιμα στοιχεία για τα αντίστοιχα θρεπτικά συστατικά.

Εμφιαλωμένο ή νερό βρύσης;

Η απάντηση στο ερώτημα αυτή δεν είναι τόσο απλή όσο φαντάζεσαι. Τόσο το εμφιαλωμένο, όσο και το νερό βρύσης, ελέγχονται από τους αρμόδιους μηχανισμούς για την ασφάλειά τους. Άρα, μπορούμε να πούμε πως και οι δύο επιλογές είναι ασφαλείς. Το νερό βρύσης είναι σίγουρα πιο άμεσο και οικονομικό, ενώ εάν επιθυμείς μπορείς να προμηθευτείς κάποιο φίλτρο νερού, ώστε να εξασφαλίσεις ακόμη καλύτερη την ποιότητά του. Σε κάθε περίπτωση φρόντισε να αποθηκεύεις το νερό βρύσης στο ψυγείο σε γυάλινη φιάλη.

Συστάσεις Υγρών

Ενώ ο κανόνας των **οκτώ ποτηριών νερό** είναι ένα καλό ξεκίνημα, κάθε ηλικιακή ομάδα, αλλά και κάθε άνθρωπος ανάλογα με το στάδιο ζωής στο οποίο βρίσκεται παρουσιάζει διαφορετικές ανάγκες.

Πολύ συχνό φαινόμενο τον χειμώνα είναι ότι αμελούμε να πίνουμε νερό. Κάτι το κρύο, κάτι που δεν ιδρώνουμε με τον ίδιο ρυθμό...

Είναι όμως εξίσου απαραίτητο για τον οργανισμό μας. Στόχος ΓΙΑ ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ είναι τα 8-10 ποτήρια υγρών, εκ των οποίων περισσότερα από τα μισά καλό είναι να προέρχονται από το νερό. Φυσικά, πρόκειται και πάλι για μια σύσταση του γενικού πληθυσμού, που χρειάζεται εξατομίκευση ανά περίπτωση

Έτσι, η συνιστώμενη πρόσληψη βασίζεται σε παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο δραστηριότητας και άλλα, όπως η εγκυμοσύνη ή ο θηλασμός, για να είσαι πλήρως ενυδατωμένος/-η.

Ημερήσια Συνιστώμενη Ποσότητα Υγρών

Παιδιά 1-3 ετών	5 ποτήρια* (εκ των οποίων 3-4 να είναι νερό)
Παιδιά 4-8 ετών	6-7 ποτήρια (εκ των οποίων 4-5 να είναι νερό)
Παιδιά 9-13 ετών	8-10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)
Παιδιά 14-18 ετών	10-12 ποτήρια (εκ των οποίων 8-10 να είναι νερό)
Ενήλικες >18 ετών	8-10 ποτήρια (εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό)
Έγκυες γυναίκες	9-11 ποτήρια (εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό)
Θηλάζουσες γυναίκες	11-13 ποτήρια (εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό)

Άλλες εκτιμήσεις

Μπορεί επίσης να χρειαστεί να πεις περισσότερο νερό εάν ζεις σε ένα ζεστό κλίμα, ασκείσαι συχνά ή έχεις κάποιο σύμπτωμα, όπως πυρετό, διάρροια ή έμετο.

- Πρόσθεσε επιπλέον 1,5 έως 2,5 ποτήρια νερό κάθε μέρα, αν ασκείσαι. Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσεις ακόμη περισσότερα, αν η άσκηση διαρκεί περισσότερο από μία ώρα.
- Μπορεί να χρειαστεί περισσότερο νερό αν ζεις σε ένα ζεστό κλίμα.

- Εάν ζεις σε υψόμετρο άνω των 8.200 ποδιών πάνω από τη στάθμη της θάλασσας, ίσως χρειαστεί να καταναλώσεις περισσότερο.
- Όταν έχεις πυρετό, έμετο ή διάρροια, το σώμα σου αποβάλλει περισσότερα υγρά από το συνηθισμένο, γι' αυτό πίνε περισσότερο νερό. Ο γιατρός μπορεί ακόμη και να σου συστήσει λήψη ποτών με ηλεκτρολύτες για να διατηρήσει την ισορροπία των ηλεκτρολυτών πιο σταθερή.

Αφυδάτωση, ποιους Κινδύνους ενέχει;

Η αφυδάτωση συμβαίνει όταν το σώμα χάνει περισσότερο νερό ή υγρά από αυτό που χρειάζεται. Έχει δυσμενείς συνέπειες για τον οργανισμό, οι οποίες ποικίλλουν ανάλογα με τον βαθμό της έλλειψης νερού.

Τα ποσοστά ωστόσο μιλούν από μόνα τους. Πιο συγκεκριμένα:

- Απώλεια υγρών στο 1% του σωματικού βάρους επηρεάζει τη θερμορρύθμιση δημιουργεί το αίσθημα της δίψας.
- Σε απώλεια υγρών 2% η δίψα αυξάνεται, εμφανίζεται δυσφορία και απώλεια της όρεξης.
- Στο 3% περίπου κάνει την εμφάνισή της η ξηροστομία.
- Όταν η απώλεια υγρών φτάσει το 4% του σωματικού βάρους, παρατηρείται μείωση στην ικανότητα εργασίας κατά 20-30%, ενώ στη συνέχεια στο 5% εμφανίζεται κεφαλαλγία.
- Μία απώλεια 10% του νερού του σώματος μέσω της αφυδάτωσης είναι απειλητική για τη ζωή.

Πέραν αυτού όμως, η αφυδάτωση σχετίζεται και με την εμφάνιση παθήσεων, όπως η νεφρολιθίαση. Ειδικότερα, έχει βρεθεί ότι τα περιστατικά νεφρολιθίασης λόγω ανεπαρκούς ενυδάτωσης, αλλά και αύξησης της παχυσαρκίας αυξάνονται παγκοσμίως. Αντίθετα, η αύξηση της πρόσληψης υγρών σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης.

Υπερκατανάλωση Νερού

Η κατανάλωση υπερβολικού νερού μπορεί επίσης να αποδειχτεί επικίνδυνη για την υγεία, καθώς όταν πούμε περισσότερο νερό απ' όσο μπορούν να αποβάλλουν τα νεφρά υπάρχει αυξημένη κυκλοφορία του στο αίμα με αποτέλεσμα να αραιώσει τους ηλεκτρολύτες. Τα επίπεδα νατρίου μειώνονται και μπορούν να οδηγήσουν σε μία κατάσταση που ονομάζεται: **Υπονατρίαζ** ή αλλιώς δηλητηρίαση από το νερό (water intoxication).

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- ναυτία ή έμετο
- πονοκέφαλο
- σύγχυση και αποπροσανατολισμό
- μυϊκούς σπασμούς, κράμπες ή αδυναμία
- ευερεθιστότητα
- επιληπτικές κρίσεις
- κώμα

Η υπονατρίαζ από την κατανάλωση νερού είναι ασυνήθιστη, άτομα που είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν την πάθηση αυτή είναι τα πολύ δραστήρια

άτομα όπως μαραθωνοδρόμοι (σε άγωνες άνω των 26 χιλιομέτρων), τριαθλητές, πεζοπόροι, κωπηλάτες κ.α.

Εάν ο ιατρός σου κάνει τη διάγνωση της υπερενυδάτωσης, τότε υπάρχουν τρόποι που μπορείς να ακολουθήσεις για να την αντιμετωπίσεις, πάντα με τη δική του καθοδήγηση. Ανάμεσα στις λύσεις αυτές συμπεριλαμβάνονται: η μείωση των υγρών, η λήψη διουρητικών, η αντιμετώπιση κάποια πάθησης που ενδέχεται να προκάλεσε την υπερενυδάτωση εξ αρχής ή η διακοπή φαρμακευτικής αγωγής που επιβαρύνει την κατάσταση.