Νερό: το κλειδί της ζωής

Κάθε καλοκαίρι, οι υψηλές θερμοκρασίες θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή πολλών ανθρώπων. Για το λόγο αυτό, ο οργανισμός μας διαθέτει ένα σύστημα ελέγχου της θερμοκρασίας του, που βασίζεται στην απώλεια της θερμότητας μέσω του ιδρώτα. Κάτω από ορισμένες ακραίες συνθήκες, όμως, το σύστημα «υπερφορτώνεται» και η εφίδρωση απλώς δεν αρκεί. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται απότομα, με κίνδυνο να υποστούν βλάβη ο εγκέφαλος και άλλα ζωτικά όργανα .

Πράγματι, όταν η θερμοκρασία μας ανεβαίνει ,χάνουμε μεγαλύτερες ποσότητες νερού μέσω του ιδρώτα .Αν δεν αναπληρώσουμε το νερό αυτό και αν το σώμα μας δε μπορεί να κατεβάσει τη θερμοκρασία του ,τότε υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης .
Η εφίδρωση προκαλείται από την αύξηση της σωματικής θερμοκρασίας λόγω υψηλών εξωτερικών θερμοκρασιών ή έντονης σωματικής άσκησης. Με τη διαδικασία αυτή, αυξάνει η συγκέντρωση αλατιού στο αίμα, προκαλώντας το αίσθημα της δίψας. Είναι γνωστό εξάλλου ότι η δίψα είναι το πρώτο σημάδι ότι ο οργανισμός μας βρίσκεται στα αρχικά στάδια αφυδάτωσης.

Δυστυχώς, όμως, μαζί με το νερό χάνονται και πολύτιμοι ηλεκτρολύτες, τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχονται στα υγρά του σώματος, όπως το κάλιο, το νάτριο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο και το χλώριο, που είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική λειτουργία του νευρομυϊκού συστήματος.

Είναι λοιπόν εμφανές ότι το νερό, μολονότι δεν είναι θρεπτική ουσία, είναι ουσιώδες για τη ζωή, αφού, εκτός από ρυθμιστής της θερμοκρασίας του σώματος, είναι ο διαλύτης και το μέσο διασποράς στο σώμα μας, μεταφέρει θρεπτικές ουσίες και οξυγόνο στα κύτταρα, τα όργανα και τους ιστούς, διατηρεί τον όγκο του αίματος, συμμετέχει στην αποβολή άχρηστων ουσιών (από τα νεφρά στα ούρα), διευκολύνει την απώλεια βάρους και τη σωματική άσκηση.

Εξάλλου, το σώμα ενός ενήλικα περιέχει περίπου 65% νερό, ενώ στα παιδιά το ποσοστό φτάνει και στο 75%. Νερό στο σώμα μας υπάρχει παντού, από τα δόντια μέχρι τον εγκέφαλο. Αυτό εξηγεί και το γεγονός ότι σε περίπτωση αφυδάτωσης, παρατηρούνται διαταραχές στην εγκεφαλική λειτουργία, όπως σύγχυση, πονοκέφαλοι, θόλωση, ζαλάδα και αδυναμία.

Για τους παραπάνω λόγους, η σωστή και έγκαιρη ενυδάτωση, κατά τους ζεστούς καλοκαιρινούς μήνες, όσο και κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής άσκησης, είναι ουσιαστική για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Πώς όμως επιτυγχάνεται αυτή η ενυδάτωση; Νερό ως γνωστόν περιέχεται, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο ποσοστό, στις διάφορες τροφές που καταναλώνει ο άνθρωπος και ιδιαίτερα στα φρούτα και τα λαχανικά. Άμεση ενυδάτωση επιτυγχάνεται με το νερό που πίνει κανείς, ενώ έμμεση μέσω των μεταβολικών διαδικασιών που εμπλέκονται στην παραγωγή ενέργειας, όπου και δημιουργείται στον οργανισμό ½ λίτρο νερού καθημερινά.

Όσον αφορά στις ανάγκες του οργανισμού για ενυδάτωση, αυτές ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία, όπου τα μικρά παιδιά και οι ηλικιωμένοι έχουν μεγαλύτερες ανάγκες, καθώς και από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο (γυναίκες σε εγκυμοσύνη, θηλάζουσες, αθλητές ή άτομα που γυμνάζονται έντονα και ασθενείς έχουν αυξημένες ανάγκες).

Πρακτικές συμβουλές για ενυδάτωση το καλοκαίρι

1) Πίνετε πολλά υγρά, ανεξαρτήτως του επιπέδου δραστηριότητας σας. Μην ξεχνάτε ότι δεν πρέπει να περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό, γιατί αυτό σημαίνει ότι ο οργανισμός σας έχει ήδη, ως ένα βαθμό, αφυδατωθεί. Ιδιαίτερα δε το καλοκαίρι, η κατανάλωση υγρών πρέπει να είναι μεγαλύτερη από αυτή που σας υποδεικνύει η δίψα σας.
2) Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, αφού, αντί να βελτιώνουν την κατάσταση, οδηγούν σε ακόμα μεγαλύτερες απώλειες υγρών.
3) Καταναλώνετε καφέ με μέτρο, γιατί έχει διουρητική δράση και επιτείνει την απώλεια υγρών.
4) Αναπληρώστε τις απώλειες άλατος και ηλεκτρολυτών. Ο πιο άμεσος τρόπος επίτευξης του στόχου αυτού είναι η λήψη φαγητού και χυμών φρούτων ή αναψυκτικών (κατά προτίμηση αθλητικών ποτών).
5) Καταναλώνετε άφθονα φρούτα και λαχανικά, αφού, όπως έχει ήδη προαναφερθεί, είναι πλούσια σε νερό.
6) Πίνετε καθημερινά 1 λίτρο νερού για κάθε 30 κιλά σωματικού βάρους, για την αναπλήρωση των διαφόρων απωλειών. Αν έχει ζέστη ή αν ασκείστε, να πίνετε περισσότερο νερό .
7) Πάντα να πίνετε ένα ποτήρι νερό πριν πάτε για ύπνο και άλλο ένα μόλις σηκωθείτε. Οι ώρες ύπνου που μεσολαβούν είναι μεγάλο διάστημα για να μένει το σώμα χωρίς νερό.