

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
20/08/2014	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	13	6	PRIMER SIMPOSIO DE HIDRACION: TOMAR AGUA MEJORA EL ANIMO Y FAVORECE EL APRENDIZAJE

Primer Simposio de Hidratación: Tomar agua mejora el ánimo y favorece el aprendizaje

Los estudios revelan que la persona mejora la atención y la memoria, y que procesa más rápido la información.

El rendimiento académico, en general, mejora al beber agua.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
20/08/2014	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	13	7	PRIMER SIMPOSIO DE HIDRATACION: TOMAR AGUA MEJORA EL ANIMO Y FAVORECE EL APRENDIZAJE

S. URBINA

Cuando se habla de los beneficios de tomar agua, casi siempre se refieren a limpiar el organismo de toxinas, tener una piel bien hidratada, no sentir hambre y ayudar a bajar de peso. Pero nunca se mencionan sus bondades cognitivas, es decir, que mejora la atención, aumenta la memoria, permite procesar con más rapidez la información, además de mejorar el ánimo.

Esto es lo que ha comprobado una serie de investigaciones recientes, que revelan que una buena hidratación es fundamental para que los niños tengan un buen aprendizaje e incrementen su rendimiento escolar.

El tema se tratará mañana en el Primer Simposio de Hidratación organizado por la Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe) y la U. del Desarrollo (UDD). Allí se analizarán también las necesidades de hidratación en las embarazadas y el adulto mayor.

Pruebas de destreza

Si bien el tema se viene estudiando desde hace tiempo, "el estudio más reciente se hi-

zo en Israel, donde al llegar los niños al colegio se les medía la densidad de la orina, para luego someterlos a pruebas cognitivas y comparar a los que llegaron bien hidratados y los que estaban algo deshidratados. A estos últimos se les reducía el aprendizaje y la memoria, entre otros factores", explica el doctor Francisco Moraga, pediatra, nutriólogo y past president de la Sochipe. Su consejo a los padres es que "manden a los niños al colegio con una botella de agua, y que las bebidas sean de consumo ocasional".

En cuanto al embarazo, la directora de la Escuela de Nutrición de la UDD, Rinat Rattner, dice que en el primer trimestre se deben sumar 500 cc a la ingesta de agua. Y en el segundo y tercero se llega a beber tres litros. "Esto previene las infecciones urinarias, los cálculos renales y el estreñimiento", dice.

Respecto al adulto mayor, el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana, advierte que con la edad hay una atrofia en el hipotálamo, que reduce la sensación de sed. "Por eso están siempre en el límite de la hidratación, y basta un día de calor para que se deshidraten", dice. Recomienda jugos, helados, sopas y jaleas para esta edad.