

Científicos revelan las terribles consecuencias de la teoría de los '8 vasos de agua al día'

03/03/2017



Todo en exceso es malo, incluso cuando se trata de beber agua. Así lo han demostrado un grupo de científicos de la Universidad de Monash, que cuestionan que la recomendación de beber, como mínimo, ocho vasos de agua al día sea saludable.

En el estudio, publicado en la revista oficial de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU., los investigadores analizaron con una resonancia magnética los procesos que surgen en el cerebro cuando bebemos agua aunque no tengamos ganas de hacerlo.

Así, comprobaron que el cerebro activa un mecanismo denominado "inhibición de ingesta", que sirve para proteger nuestro cuerpo de la hiperhidratación, que puede causar una intoxicación potencialmente peligrosa para la salud.

"Si simplemente hacemos lo que nuestro cuerpo nos exige, probablemente lo haremos bien. Tenemos que beber según la sed que tengamos en lugar de hacerlo por un calendario elaborado", aseguró Michael Farrell, profesor asociado de la universidad y uno de los autores del estudio.

Beber en exceso puede ser mortal

Los investigadores pidieron a los participantes que calificaran el esfuerzo requerido para beber agua bajo dos condiciones: la primera, cuando tenían sed, y la segunda, siguiendo la regla de los 8 vasos diarios.

Los participantes tardaron tres veces más de tiempo en tomar agua cuando se sentían saciados que aquellos que bebían cuando realmente tenían sed, lo que significa que al ingerir agua en exceso, el cuerpo se resiste.

Y es que beber más agua de la que necesitamos puede ser mortal al provocar hiponatremia, un trastorno hidroelectrolítico que se caracteriza por una concentración de sodio en sangre demasiado baja. Un proceso que causa desde letargo y náuseas hasta convulsiones e incluso el coma, según los investigadores.

"Ha habido casos en los que atletas de maratones recibieron instrucciones para beber mucha agua y murieron en determinadas circunstancias, ya que ciegamente siguieron esas recomendaciones y bebieron muy por encima de lo que necesitaban", concluye el investigador.
