

Αλήθειες και μύθοι σχετικά με το νερό

✘ Πρωτοσέλιδη είχε γίνει η είδηση ότι δεν υπάρχει ξεκάθαρη, επιστημονική βάση για την προτροπή ότι το μέσο υγιές άτομο πρέπει να πίνει ημερησίως πολύ νερό, αντιθέτως μάλιστα, ίσως αυτή η συνήθεια να είναι και βλαβερή. Αυτό ανακοίνωσαν δύο ειδικοί νεφρολόγοι προκαλώντας πολλά ερωτήματα. Πολλοί ισχυρίζονται ότι το να πίνουμε πολύ νερό βοηθάει σε όλα, από την απομάκρυνση των τοξινών και τη διατήρηση των ζωτικών οργάνων μας σε πολύ καλή κατάσταση μέχρι στο να διατηρούμε χαμηλό το βάρος μας και να βελτιώνουμε τον κατάσταση του δέρματός μας. Ωστόσο, τα αποδεικτικά στοιχεία για την υποστήριξη αυτών των ισχυρισμών είναι ανεπαρκή, σύμφωνα με νέα επιστημονική ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Journal of the American Society of Nephrology*.

«Υπάρχει αυτό που ονομάζω αστικό μύθο, ότι δηλαδή το να πίνουμε πολύ νερό είναι υγιής συνήθεια. Έτσι, παρατηρούμε γύρω μας άτομα να κυκλοφορούν ολημερίς με πλαστικά μπουκάλια πίνοντας συνέχεια νερό», είπε στο *Reuters Health* ο δρ Stanley Goldfarb, του Πανεπιστημίου της Πενσυλβανίας στη Φιλαδέλφεια.

Σαν ειδικός νεφρολόγος, ο Goldfarb ενδιαφέρεται για το πώς τα νεφρά «διαχειρίζονται» τα υγρά, και αυτό παρακίνησε τον ίδιο και τον συνεργάτη του δρα Dan Negoianu να ανασκοπήσουν την επιστημονική βιβλιογραφία σχετικά με τα οφέλη της κατανάλωσης νερού. Οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι απομυθοποίησαν τέσσερις επικρατούσες απόψεις, και ειδικότερα:

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού ελαττώνει την όρεξη

«Πολλά άτομα πίνουν νερό πριν και κατά τη διάρκεια του φαγητού για να προσπαθήσουν να περιορίσουν την όρεξή τους» εξήγησε ο Goldfarb, ωστόσο δεν υπάρχουν «επαρκή αποδεικτικά στοιχεία» για κάτι τέτοιο. Επειδή το νερό απορροφάται γρήγορα και κινείται μέσω του γαστρεντερικού συστήματος επίσης γρήγορα, δεν δημιουργεί αίσθημα πληρότητας ούτε οδηγεί στην έκκριση ορμονών που αμβλύνουν το αίσθημα της πείνας, σύμφωνα με όσα ξέρουμε» είπε ο ερευνητής.

Όταν πίνουμε νερό αποβάλλονται οι τοξίνες από το σώμα

«Στην πραγματικότητα τα νεφρά δεν λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο», λέει ο Goldfarb. «Όταν πίνετε πολύ νερό έχετε μεγαλύτερη ποσότητα ούρων, αλλά δεν αυξάνετε κατ' ανάγκη την έκκριση των διάφορων τοξικών συστατικών».

Το νερό περιορίζει τους πονοκεφάλους

Δεν τους περιορίζει σύμφωνα με τα αποδεικτικά στοιχεία των επιστημόνων.

Πίνοντας νερό βελτιώνεται η υφή του δέρματος

«Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι στην πραγματικότητα βελτιώνεται η περιεκτικότητα του δέρματος σε νερό», είπε ο Goldfarb.

Οι δύο επιστήμονες Goldfarb και Negoianu βρήκαν ισχυρά αποδεικτικά στοιχεία ότι τα άτομα που ζουν σε θερμά, ξηρά κλίματα, καθώς και μερικοί αθλητές έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για νερό. Επίσης άτομα με ορισμένες ασθένειες, όπως πέτρες στα νεφρά, μπορεί να ωφελούνται από την αύξηση λήψης νερού. Αλλά δεν υπάρχουν ανάλογα στοιχεία για τα υγιή άτομα. Επιπλέον υπάρχουν δύο περιπτώσεις κατά τις οποίες η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού μπορεί να είναι και ανθυγιεινή. «Στους δρομείς μεγάλων αποστάσεων, για παράδειγμα, προξενείται μεγαλύτερη βλάβη σε εκείνους που πίνουν υπερβολική ποσότητα νερού στη διάρκεια του αγώνα παρά σε εκείνους που πίνουν λιγότερο νερό», εξήγησε ο Goldfarb. Ανέφερε επίσης την περίπτωση μιας γυναίκας, η οποία ανέπτυξε οίδημα στον εγκέφαλο και απεβίωσε όταν έπινε συνεχώς νερό και πολύ γρήγορα στη διάρκεια ενός σχετικού διαγωνισμού...

Ο Goldfarb είπε επίσης ότι δεν υπάρχει ορθολογική βάση για την ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση ότι οι άνθρωποι πρέπει να πίνουν οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα και ότι είναι ασαφής η προέλευση αυτής της προτροπής.

Πηγή: kathimerini.gr