

La recomendación de beber mucha agua "es una tontería desacreditada"

13-7-2011 libertad digital

La recomendación de beber de seis a ocho vasos de agua al día para prevenir la deshidratación "no sólo es una tontería, sino que es una tontería desacreditada", afirma la médica de medicina general Margaret McCartney en el 'British Medical Journal' (BMJ) de esta semana.

Actualmente no hay pruebas claras del beneficio de beber una mayor cantidad de agua, dice McCartney, sin embargo, el mito extendido de que no bebemos suficiente agua tiene fuertes defensores, recuerda señalando el National Health Service (NHS), o a la publicación 'on-line' del 'NH Choices' donde se puede leer la recomendación de "beber de seis a ocho vasos de agua (u otros líquidos) al día para prevenir la deshidratación"; también, muchas escuelas consideran oportuno insistir en que los alumnos lleven siempre a clase una botella de agua.

Otras organizaciones, "a menudo de manera no desinteresada, refuerzan este mensaje", dice la doctora. Por ejemplo la Hydration for Health (H4H), organización creada por el gigante francés de productos alimenticios Danone ,que vende agua embotellada como Volvic o Evian, recomienda beber de un litro y medio a dos litros de agua al día afirmando que se trata del "consejo más simple y sano sobre hidratación que puedes dar". También afirma que "incluso la deshidratación suave puede estimular el desarrollo de diversas enfermedades."

Sin embargo, McCartney afirma que no hay pruebas de alta calidad publicadas para apoyar estas afirmaciones. La doctora menciona varios estudios que no muestran pruebas claras del beneficio de beber una mayor cantidad de agua y que incluso sugieren que pueden surgir daños no deseados relacionados con beberla en demasiada cantidad.

"Parece, por tanto, que el agua no es una solución sencilla a múltiples problemas de salud", escribe. Por ejemplo, los informes de que el aumento de la ingesta de agua en los niños puede mejorar la concentración y el rendimiento mental no han sido confirmados por estudios de investigación, mientras que los datos relativos al consumo de agua como ayuda en la reducción del sobrepeso infantil son propensos al sesgo.

Si bien existen algunas situaciones en las que beber una mayor cantidad de agua pueda resultar beneficioso, como en el caso de las personas con cálculos renales recurrentes, otras pruebas sobre una mayor ingesta de agua para la prevenir enfermedades resultan conflictivas, agrega McCartney. Al desentrañar las pruebas presentadas por Danone "se observan unos resultados débiles y sesgados", argumenta.

"Danone dice que necesitamos tomar decisiones teniendo toda la información" pero, explica, su estudio no es compatible con su llamada a la acción. "Hay muchas organizaciones interesadas dispuestas a decir a médicos y pacientes qué hacer", concluye.