

ARTÍCULO

Patrones de ingesta de agua y bebidas. Estudio Piloto realizado en Francia con consumidores de baja ingesta de líquidos¹

Lic. María Beatriz Ravanelli
Directora de Carrera
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Belgrano

Habitualmente, los nutricionistas nos referimos más a menudo a alimentos y a macronutrientes, pese a que el 46% de los actos de consumo corresponden al agua pura, bebidas e infusiones. Realizamos recomendaciones sobre el consumo de alimentos, el tamaño de las porciones, la calidad nutricional; implementamos encuestas de frecuencia de consumo y recordatorios, definimos estrategias educativas y promovemos elecciones saludables, trabajamos con los diferentes grupos de alimentos, solicitamos registros a los pacientes, pero focalizados más en “lo que comen” e indagando menos sobre “lo que beben”, tanto en cantidad como en calidad.

Recién en los últimos años, la investigación científica relacionada con la hidratación saludable, está creciendo y cobrando relevancia.

Las recomendaciones actuales de ingesta de líquidos varían según las diferentes Organizaciones. En Argentina, las Guías Alimentarias, han sido precursoras en el país al incluir entre sus recomendaciones la importancia de consumir 2 litros de agua potable diariamente, a través de diferentes tipos de líquidos. Sin embargo, existe escasa información respecto del patrón de ingesta de líquidos en diferentes poblaciones. En Argentina, según el estudio Hidratar realizado por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, sólo el 21% de la ingesta de líquidos corresponde a agua pura.

Un equipo de investigación de Aguas Danone Francia se propuso llevar a cabo un estudio para evaluar si el patrón de consumo de líquidos podía resultar flexible. Su objetivo fue evaluar la posibilidad de mejorar la ingesta total de líquidos de los que beben muy poca cantidad diariamente, incrementando el consumo de agua pura a través de una intervención que tuvo una duración de 15 días. Esto a su vez, reduciría la ingesta total de kilocalorías y en consecuencia el riesgo de obesidad, al disminuir la frecuencia de consumo de bebidas con aporte calórico.

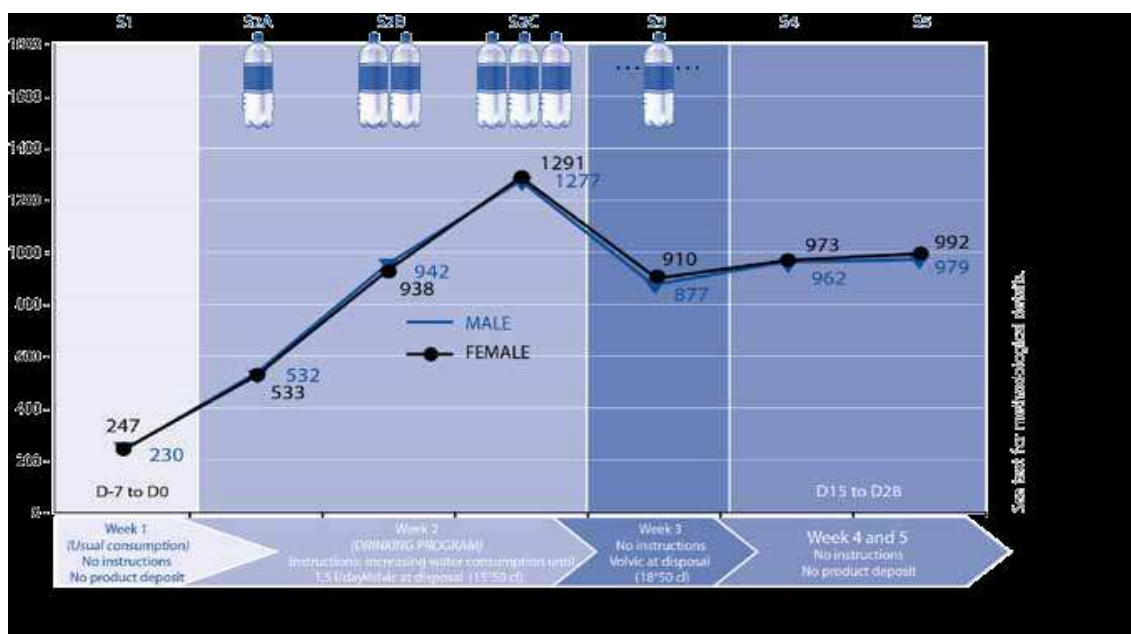
Este estudio se desarrolló en cuatro ciudades de Francia durante los meses de enero y febrero de 2009, e incluyó 266 adultos, con edades entre 25 y 55 años (50% varones, 50% con edades comprendidas entre 25 y 40 años, y un 50% con edades comprendidas entre 41 y 55 años). Las personas fueron seleccionadas acorde a la ingesta de líquidos, ya que debían beber menos de 1.2 l/día – incluyendo todos los tipos de bebidas-, con un consumo máximo de 300 ml/día de agua específicamente. El estudio se llevó a cabo en los mismos hogares de los participantes, buscando asegurar el cumplimiento en la realización de los registros diarios de ingesta de líquido.

La duración fue de unas pocas semanas, cinco (5) semanas consecutivas en total, presentando diferentes estrategias en cada una de ellas. Durante la semana 1, los participantes registraron simplemente su ingesta de líquido habitual en una planilla diseñada para tal fin. En la semana 2, fue provista una cantidad suficiente de botellas de agua mineral natural (marca Volvic) a cada uno de los hogares de los sujetos que participaban del estudio, recibiendo además indicaciones precisas referidas a cantidad de agua a ingerir. Se les solicitó a) que bebieran al menos 0.5 L (1 botella de agua)

de durante los primeros 2 días, b) al menos 1 L (dos botellas de agua de 0.5 L) en los días 3 y 4, y c) al menos 1,5 L/día (3 botellas de agua de 0.5 L) en los días 5 y 6.

Durante la semana 3, se suministraron las botellas de agua a los participantes, pero ya no recibieron instrucciones. Mientras tanto, la ingesta de líquidos era registrada en una planilla diariamente. En las semanas 4 y 5, última etapa del estudio, se registró su ingesta de agua, pero no se suministró producto y tampoco recibieron instrucciones.

Gráfico 1: **Ingesta de Agua de hombres y mujeres durante las 5 semanas del Estudio¹**



Analizando los resultados obtenidos en cada una de las semanas, los de la semana 1 mostraron que el promedio total de líquidos consumidos fue de 710 ml/d, compuesto de la siguiente manera: 271 ml provenían de infusiones, 242 ml de agua, y el resto de otras categorías de bebidas como bebidas azucaradas, jugos de frutas, bebidas lácteas, y alcohol.

Durante la semana 2, cuando fueron provistas las botellas de agua y se dieron instrucciones sobre la cantidad a consumir, la ingesta de agua aumentó de forma significativa. En el día 6, el consumo total de líquidos en el grupo de adultos varones llegó a 1760 ml/d, de los cuales 1277ml provenían de agua; en el de mujeres llegó a 1710 ml/d, de los cuales 1291ml provenían de agua. En ambos casos, el efecto sobre el consumo total de líquidos fue debido casi exclusivamente al incremento en la ingesta de agua.

Durante la semana 3, donde se continuó con la provisión de botellas de agua pero sin instrucciones, el consumo de agua se redujo solo ligeramente, pasando de 1291 ml/d a 910 ml/d, en el grupo de las mujeres, y de 1277 ml/d a 877 ml/d en el de los varones.

Las semanas 4 y 5 no mostraron diferencias significativas en los volúmenes de consumo de agua, y hasta representaron un ligero incremento en comparación con la semana 3: consumo de 973 y 992 ml/d para las mujeres, y de 962 y 979 ml/d para los varones, durante las semanas 4 y 5.

Es interesante observar cómo en un corto período, el volumen total de líquido consumido logró incrementarse a través del consumo de agua: en la semana 2 fue de alrededor de 1 litro. En las últimas semanas, a pesar de que ya no eran suministradas

botellas de agua mineral, la ingesta de agua fue superior a la semana 1, con una diferencia en el consumo de aproximadamente 743ml/día de agua.

Gran parte de las elecciones alimentarias que realizan los consumidores están influenciadas por cuestiones que incluyen características individuales, la educación y el entorno social, las tradiciones, los valores, las propias creencias, las representaciones internas y elementos de carácter simbólico que transforman el acto de comer y de beber en un hecho más complejo, que une lo biológico, lo social y lo cultural. También influyen la información brindada mediante los medios masivos de comunicación, la publicidad, las interacciones con los pares, y obviamente la disponibilidad de los productos y la posibilidad de acceso a los mismos.

Sabemos que el cambio de hábitos de alimentación, y de ingesta de bebidas en este caso particular, es un proceso largo que necesita integrar gradualmente la información recibida hasta lograr transformarla en una práctica que se instale y perdure en el tiempo.

El estudio piloto francés de consumidores, si bien era preliminar y fue desarrollado durante pocas semanas, ha demostrado la oportunidad de modificar la conducta en aquellos consumidores de baja ingesta total de líquido, aumentando la misma a través de un incremento en el consumo de agua. Siguiendo este ejemplo, una recomendación que proponga un mayor consumo de agua pura durante 15 días, podría ser una estrategia para promover un cambio de hábito hacia una hidratación saludable.

En un contexto y una época de incidencia creciente de sobrepeso y obesidad, es importante fomentar el consumo del agua pura como bebida para ayudar a las personas a alcanzar las recomendaciones de ingesta de forma más saludable y para sustituir los distintos tipos de bebidas calóricas.

Resulta necesario contar con información y registros adecuados acerca de los patrones de ingesta de agua y otras bebidas, referidos tanto a la cantidad de líquido total como a la composición del mismo, para planificar intervenciones educativas que promuevan la incorporación de conductas saludables de hidratación para toda la vida.

**La Lic. Ravanelli es también Coordinadora de Prensa AADYND
Asociación Argentina de Nutricionistas**

Referencias

1. Laurent Le Bellego, PhD, et al. Understanding Fluid Consumption Patterns to Improve Healthy Hydration. Nutrition Today, Volume 45, number 6S, November/December 2010.
2. Chamorro, y col. Estudio Hidratar- Perfil de ingesta de agua y bebidas no alcohólicas en Argentina. Centro de Estudios sobre nutrición Infantil, 2010.