

## **PER BEURE? ... AIGUA!**

L'aigua és un element **essencial** en la nostra alimentació. Una gran part del cos humà és aigua i perquè tot el metabolisme funcioni bé, les cèl·lules han d'estar ben hidratades. Sense aigua, el nostre cos deixaria de funcionar correctament.

Per aquest motiu, l'aigua es troba en les piràmides nutricionals com un aliment bàsic i essencial.

El consum diari d'aigua és una de les principals recomanacions per a portar una vida sana.

Malgrat això, en l'actualitat existeix una predilecció per les begudes artificials. Això passa perquè algunes empreses han dissenyat begudes que es fan a base d'aigua, a la que hi afegixen extractes de fruites o plantes, minerals i força sucre.

Aquestes begudes ensucrades (refrescos, sucus envasats, begudes per a esportistes) no tenen cap benefici per a la salut:

1. provoquen **càries**.
2. porten **calories buides**<sup>1</sup> que són excessives pels nens amb sobrepès/obesitat i també per als mals menjadors, ja que els treuen la gana per menjar altres aliments més saludables.

**ATENCIÓ:** La probabilitat de que un nen sigui obès augmenta un 60% per cada llauna de refresc al dia

3. donen més set.

En canvi, l'aigua és 100 % lliure de calories, no provoca càries, i calma la set.

## **QUANTA AIGUA NECESSITEN ELS NENS?**

Per als adults, l'OMS recomana beure uns 2 litres d'aigua per mantenir l'organisme ben hidratat.

Pel que fa als nens, crida l'atenció la quantitat d'aigua que necessiten els més petits en proporció a la que necessiten els adults tenint en compte la mida corporal.

No hi ha una quantitat fixa d'aigua, ja que variarà en funció de l'activitat física i de la calor ambiental, però en línies generals s'estima que:

Dels 0 als sis mesos, les necessitats d'aigua ronden els 700 ml al dia, assumint que a aquesta edat l'aigua prové pràcticament en la seva totalitat de la llet materna o de llet de fórmula.

---

<sup>1</sup> Calories buides són calories que no s'acompanyen de nutrients interessants (vitamines, minerals, fibra, proteïnes). Exemples de calories buides són els sucres que contenen el refrescos, els sucus de fruita envasats, les lllaminadures i els greixos i sucres que contenen els productes de rebosteria industrial.

Dels 7 als 12 mesos, els requeriments d'aigua són d'uns 800 ml al dia, entre la llet materna o de fórmula, els aliments ingerits en forma de triturats (fruita i verdures) i l'aigua.

Els nens de 1 a 3 anys necessiten diàriament uns 1300 ml de líquids, dels que es recomana que 900 ml siguin d'aigua (4 vasos).

Els de 4 a 8 anys necessiten uns 1400 ml de líquids al dia, dels quals 1200 ml (5 vasos) han de ser d'aigua

A partir dels 9 anys les necessitats d'aigua s'acosten a les dels adults i en funció de l'activitat física requereixen entre 2 i 3 litres d'aigua (de 8 a 12 vasos d'aigua)

TABLA 5. Ingesta adecuada de agua durante la infancia y adolescencia		
Ingesta adecuada de agua		
0-6 meses	0,7 l/día de agua	Se asume procedente de lactancia materna
6-12 meses	0,8 l /día de agua	Se asume procedente de lactancia materna, alimentación complementaria y bebidas. Esto incluye unos 0,6 l como líquidos totales (fórmula o leche humana, zumos y agua de bebida)
1-3 años	1,3 l/día de agua total	Incluye unos 0,9 l en agua y bebidas
4-8 años	1,7 l /día de agua total	Incluye unos 1,2 l en agua y bebidas
9-13 años (varones)	2,4 l/día de agua total	Incluye unos 1,8 l en agua y bebidas
14-18 años (varones)	3,3 l/día de agua total	Incluye unos 2,6 l en agua y bebidas
9-13 años (mujeres)	2,1 l/día de agua total	Incluye unos 1,6 l en agua y bebidas
14-18 años (mujeres)	2,3 l/día de agua total	Incluye unos 1,8 l en agua y bebidas

## QUAN HAN DE BEURE AIGUA ELS NENS?

- **Quan tenen set.** Cal tenir en compte que els nens petits, igual que la gent gran, poden no reconèixer o no manifestar la sensació de set, per tant, cal oferir-los aigua encara que no ho demanin.
- **Per acompanyar els menjars.** La beguda ideal per acompanyar els àpats és l'aigua, ja que no aporta calories extres, i probablement augmenta la termogènesi (consum de calories i crema de greixos).
- **Quan fa calor.** Els nens petits suen menys que els adolescents i els adults, i això fa que tolerin pitjor la calor (elevació de la temperatura corporal). Cal oferir-los aigua tot sovint en ambients càlids.
- **Quan es fa esport.** L'aigua és essencial abans, durant i després de l'activitat física. Al suar es perd aigua, i la deshidratació suposa una disminució en el rendiment esportiu. La millor

beguda per a esportistes és l'aigua o el suc de fruita natural barrejat amb aigua. No s'ha demostrat que els electròlits que contenen les begudes per a esportistes millorin el rendiment.

- **Quan s'està refredat.** L'aigua és l'únic mucolític<sup>2</sup> que ha demostrat de manera concloent la seva eficàcia, per això els pediatres recomanem com a base del tractament del refredat, juntament amb els rentats nasals, la ingesta abundant d'aigua.
- **Quan es té febre.** L'augment de la temperatura corporal produeix una pèrdua de líquids que és imperceptible (per evaporació) a través de la pell, per això és molt important oferir aigua de manera freqüent quan els nens tenen febre, alhora que realitzem altres mesures físiques o administrem antitèrmics.
- **Quan es tenen vòmits i/o diarrea.** Els vòmits i la diarrea són una causa de pèrdua de líquid corporal, que si són molt profusos poden portar a una situació de deshidratació sobretot quant més petit és el nen. En aquesta situació és molt important la ingesta d'aigua, però cal tenir en compte que amb els vòmits i la diarrea no només es perd aigua, sinó que també es perden electròlits i bicarbonat. Així doncs, el millor és oferir solucions de rehidratació oral (SRO) formulades expressament per reposar aquestes pèrdues: Sueroral hiposódico®, Bioralsuero®, Citorsal®,...

## **AIGUA DE L'AIXETA O AIGUA ENVASADA?**

- En general, l'aigua de consum de la xarxa pública al nostre país és segura ja que està sotmesa a molts controls sanitaris. No obstant, algunes poblacions poden presentar concentracions de nitrats més elevades de les permeses per l'OMS (50 mg/L), de manera que abans d'utilitzar-la com a aigua de consum habitual us podeu informar al vostre ajuntament, com a gestor del servei d'abastament d'aigua.
- Les aigües envasades també se sotmeten a controls molt estrictes, i són segures per al consum habitual. Però tenen 2 inconvenients: el preu i l'acumulació d'envasos per reciclar.
- No s'ha de consumir aigua de pous o de fonts que no s'hagin sotmès als controls sanitaris pertinents.

## **I PER QUÈ NO ALTRES BEGUDES?**

Malauradament hi ha moltes begudes al mercat que són molt atractives per als nens, provocant un consum indiscriminat. Aquest consum, juntament amb altres hàbits poc saludables, contribueix al manteniment de l'epidèmia d'obesitat que ens amenaça d'uns anys cap aquí.

---

<sup>2</sup> un mucolític és una substància capaç de desfer i fer que les secrecions mucoses siguin menys viscoses, facilitant la seva eliminació

### **Quins inconvenients tenen els sucus envasats?**

- Tenen molta quantitat de sucres, encara que en l'etiqueta declarin no tenir sucres afegits. Els nens que prenen aquestes begudes de forma habitual tenen més risc de desenvolupar excés de pes/obesitat i diabetis.
- No aporten el mateix que la fruita malgrat que es facin amb suc de fruita: falten la majoria de les vitamines i de la fibra.
- En prendre qualsevol aliment en forma líquida en lloc de mastegar-lo, se'n pren més quantitat de la necessària.
- Al ser tan calòrics treuen la gana i els nens mengen menys quantitat d'altres aliments que són més importants pel seu creixement.
- Contribueixen en el desenvolupament de càries.
- Poden causar molèsties abdominals, flatulència i diarrea, degut als sucres que contenen.

### **I els refrescos?**

Tenen els mateixos inconvenients que els sucus, i a més no refresquen sinó que donen més set.

### **I les begudes per a esportistes?**

No s'ha demostrat que aquestes begudes millorin el rendiment esportiu. La millor beguda per a un nen que fa esport és l'aigua o els sucus de fruita naturals barrejats amb aigua.

La millor beguda que podem oferir a un nen quan té set és l'aigua, però també pot beure **suc de fruita natural** (fruita espresada o líquida), tenint en compte que no ha de substituir la ingesta de la fruita en forma sòlida; o infusions no estimulants sense sucre.

### **EN RESUM: BEURE AIGUA TÉ MOLTES AVANTATGES:**

- És la beguda que millor treu la set.
- No engreixa.
- Permet assaborir els menjars perquè no els canvia el gust.
- És econòmica i accessible.
- **I sobretot: és molt, molt sana.**