

La deshidratación puede estar detrás del mito que señala que la playa “da” hambre

Altas temperaturas, sudoración, ejercicio físico y escaso consumo de agua pueden provocar que el cerebro confunda sensaciones

por [El Estrecho Digital](#) 5, agosto 2018



De siempre se ha escuchado que la presencia, aunque sea por poco tiempo, en la playa, provoca en las personas una sensación mayor de hambre que en cualquier otro escenario. Puesto a pensar, no hay ninguna razón científica que así lo atestigüe, sin embargo, sí se está llevando a cabo estudios para determinar que, efectivamente, hay factores que despiertan el apetito cuando estamos en la arena, en la piscina o hasta tras un chapuzón en un río.

En una entrevista con Infosalus, Natalia Hernández Rivas, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas y presidenta de la Asociación de Dietistas Diplomados de Canarias (ADDECAN), advierte de que durante un veraniego día de playa, bajo el sol, o simplemente estando en el mar, es raro que alguien beba agua.

“¿Quién bebe agua? La deshidratación puede estar detrás de ese hambre voraz. La deshidratación debida a exposiciones a altas temperaturas, sudoración, ejercicio físico y escaso consumo de agua dulce puede hacer que nuestro cerebro confunda la sensación de sed con hambre. Por lo tanto, una vez más, hidratarse es fundamental”, afirma la experta en nutrición.

Además, aboga por respetar los horarios también en vacaciones, sobre todo en lo referente a la alimentación y el descanso. “Si no nos llevamos un tentempié a la playa o una comida adecuada (dependiendo del número de horas que decidamos estar al sol)

puede ser que comamos demasiado poco, tengamos una bajada de azúcar y sintamos la necesidad de comer más de lo normal”, agrega.

Asimismo, la miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas alerta de que durante el día de playa realizamos ejercicios de larga duración y baja intensidad, como jugar a las palas o hacer caminatas por la arena, y con ello podemos favorecer la liberación de ‘ghrelina’, la hormona estimulante del apetito.

Según sostiene, en la playa dos factores parecen poder estimularla: el primero es estar con el estómago vacío por una planificación de horarios, o el ejercicio de baja intensidad y larga duración, como las palas.

Por otro lado, indica que el consumo de cloruro sódico (sal) del mar tiene efectos sobre nuestro organismo. “Nos provoca deshidratación por el proceso de ósmosis de salida de agua del medio interno de nuestras células, y favoreciendo así la eliminación del exceso de sodio por nuestros riñones, en forma de orina. Aquí las pequeñas cantidades son importantes, si las sumamos a una sudoración importante, y a la falta de hidratación”, añade Hernández.

El hecho de que el cuerpo deba regular su temperatura, ante la exposición al sol y las altas temperaturas del verano, también podría estar relacionado con ese hambre voraz que nos entra.

Asimismo, explica que el hecho de que el cuerpo deba regular su temperatura, ante la exposición al sol y las altas temperaturas del verano, también podría estar relacionado con ese hambre voraz que nos entra en los ambientes acuáticos.

“La temperatura corporal se puede regular por sudoración en caso de calor, favoreciendo la deshidratación y la sensación de sed, que puede ser interpretada como hambre”, precisa la presidenta de la Asociación de Dietistas Diplomados de Canarias.

A su vez, recuerda que ésta puede ser regulada por vasoconstricción, en caso de un chapuzón largo en frías aguas (más importante en actividades deportivas que lúdicas). “Estos chapuzones implican que el organismo debe realizar un esfuerzo extra para compensar el cambio de temperatura, lo que supone un gasto energético importante, favoreciendo así el consumo de alimentos, sobre todo grasos para compensar ese esfuerzo extra, al que además debemos de unir la deshidratación (factor más importante), y la secreción de la hormona ghrelina”, concluye. (EUROPA PRESS).

<https://www.elestrechodigital.com/naturaleza/la-deshidratacion-puede-estar-detras-del-mito-que-senala-que-la-playa-da-hambre/>

NEWSLETTER

 EL ESTRECHO DIGITAL

22°C Algeciras

PORTADA MERCANCIAS PASAJEROS SERVICIOS PESCA OCIO NATURALEZA INSTITUCIONES EMPRESAS

SÍGUENOS EN FACEBOOK



El Estrecho Digital
32 241 Me gusta
¿COMENZAMOS?
empresadigital@elestrechodigital.com
+34 952 281 900
www.elestrechodigital.com

Me gusta esta página Contactar

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta.

La deshidratación puede estar detrás del mito que señala que la playa “da” hambre

Altas temperaturas, sudoración, ejercicio físico y escaso consumo de agua pueden provocar que el cerebro confunda sensaciones

por [El Estrecho Digital](#) — 5 agosto, 2018 in EN OTROS MARES, Naturaleza

0

