



## ¿De verdad la playa (o la piscina) dan hambre? 6 razones lo explican

EUROPA PRESS/PLAYA SENATOR Quién no haya oído nunca decir que la playa da hambre ¡que levante la mano!

Aunque deberíamos pararnos a pensar qué hay de cierto en ello. ¿Es otro mito de la alimentación o uno de esos refranes de mayores que si lo pensamos tienen razón? No hay nada que demuestre o desmienta este mito, aunque todos los trabajos parece que se encaminan a indicarnos que son otros factores los que nos despiertan el hambre en la playa, en la piscina, o tras un baño en el río.

¿Qué relación hay entre estos conceptos? ¿Hasta qué punto es cierto?

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.

"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.

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.

<https://www.20minutos.es/noticia/3411149/0/verdad-playa-piscina-hambre-razones-explican/#xtor=AD-15&xts=467263>



Salud Nacional Internacional Tu ciudad Opinión Gente y TV Cultura Más

Djokovic arrasa a Nadal y se hace con el Open de Australia

# ¿De verdad la playa (o la piscina) dan hambre? 6 razones lo explican

EFE 04.08.2018 - 13:40H

¿Puedo usar la crema solar que me sobró del verano pasado?



**BLOGS DE 20MINUTOS**

**CIENCIAS MIXTAS**  
¿Cuándo puede funcionar la homeopatía? Cuando en realidad no es homeopatía, sino otra cosa (II)

**DANDO LA NOTA**  
Bad Bunny 'sale del armario' en el videoclip de 'Caro' con la ayuda de Ricky Martin