

## ¿Por qué la playa nos provoca un hambre tan voraz?

04.08.2018

**SOCIEDAD**

TRIBUNA



¿Es cierto o es otro mito aquello de que la playa o darse un baño en el río dan hambre?

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, **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.

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.

<https://www.tribunasalamanca.com/noticias/por-que-la-playa-nos-provoca-un-hambre-tan-voraz/1533371071>

The image is a screenshot of a news article from the website 'Tribuna Salamanca'. The article title is '¿Por qué la playa nos provoca un hambre tan voraz?'. Below the title, there are three banners: the first one says '#GIRLSGETEQUAL' and features a woman holding a skateboard; the second one says 'FIRMA LA PETICION'; the third one says 'PLAN GIRLSGETEQUAL'. Below the banners, there is a date '04.08.2018', the category 'SOCIEDAD', and the source 'TRIBUNA'. There are five stars indicating a rating. Below the stars is a photograph of a beach scene with a water bottle and a plate of food in the foreground. On the right side of the screenshot, there is a message from Google: 'Google ha cerrado el anuncio' with a button 'Dejar de ver anuncio' and a link '¿Por qué este anuncio?'. The website logo 'Tribuna Salamanca' is visible at the top left, and 'Más Secciones' is at the top right.