

Νέες μελέτες αναζωογονούν το ενδιαφέρον για τον ρόλο του νερού, από τη διατήρηση της υγείας μέχρι τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Για την επιστημονική κοινότητα, η πολύπλευρη σημασία του νερού για την ανθρώπινη υγεία και ευεξία είναι δεδομένη, εν τούτοις επιστημονικές ανασκοπήσεις και νέες έρευνες συνεχίζουν να μελετούν, να διερευνούν και να εμπλουτίζουν την υπάρχουσα γνώση.



Μία μελέτη, που δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο επιστημονικό περιοδικό Nutrition Reviews, συγκέντρωσε τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το νερό, όπως για παράδειγμα, τους μηχανισμούς που εμπλέκονται στην υδατική ισορροπία, τις πηγές και τους μηχανισμούς πρόσληψής του, την επίδρασή του στην υγεία κ.ά.

Στη μελέτη αυτή τονίστηκε η ουσιαστική σημασία του για την ομαλή κυτταρική λειτουργία, τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και τη λειτουργία όλων των ζωικών συστημάτων, ενώ αναγνωρίστηκε ο ρόλος του νερού στην αθλητική απόδοση, η οποία επηρεάζεται αρνητικά, ακόμα και από μια αφυδάτωση της τάξης του 2%. Επιπλέον, τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι, σε νοητικό επίπεδο, η ήπια αφυδάτωση διαταράσσει τη διάθεση και τη νοητική λειτουργία, ειδικά σε πολύ νέα ή σε ηλικιωμένα άτομα, σε θερμά κλίματα και σε σωματικά δραστήρια άτομα, ενώ πολυάριθμες μελέτες έχουν αναδείξει την αρνητική επίδρασή της στην ικανότητα συγκέντρωσης, την εγρήγορση και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη σε παιδιά, νεαρούς ενήλικες και ηλικιωμένους.

Πολύπλοκη διαδικασία

Στη μελέτη τους, ο Porkins και οι συνεργάτες του τόνισαν ότι, στον άνθρωπο, η διατήρηση της υδατικής ισορροπίας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία, που εμπλέκει ευαίσθητους υποδοχείς στην περιφέρεια και τον εγκέφαλο, εγκεφαλικά κέντρα επεξεργασίας, νευρορμόνες, που ελέγχουν π.χ. την αποβολή νερού και νατρίου, και, φυσικά, τα «εκτελεστικά όργανα» (νεφρά, ιδρατοποιοί και σιελογόνοι αδένες) και η οποία εξασφαλίζεται με δύο βασικούς ομοιοστατικούς μηχανισμούς έναν που εμπλέκει τα «εκτελεστικά όργανα» και έναν που εμπλέκει το αίσθημα της δίψας.

Ενδεικτικά, όταν το νερό του σώματος μειωθεί, το νερό από το εσωτερικό των κυττάρων μεταφέρεται στο εξωτερικό, κατάσταση που ανιχνεύεται από υποδοχείς (τάσης, πίεσης, ώσμωσης) σε περιφέρεια και εγκέφαλο, ο οποίος μέσω ορμονών δίνει εντολή για τη μείωση της ποσότητας, π.χ., των απεκκρινόμενων ούρων και την πρόκληση του αισθήματος της δίψας. Αρκεί η παρουσία του νερού στη στοματική κοιλότητα για να αναστραφούν οι διαδικασίες (π.χ. να σταματήσει η αντιδιουρητική επίδραση στα νεφρά και το αίσθημα της δίψας), ενώ ακόμα και το είδος του προσλαμβανόμενου υγρού ανιχνεύεται άμεσα και μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετική απόκριση.

Ο άνθρωπος είναι ο μόνος, ίσως, οργανισμός, που προσλαμβάνει νερό, όχι μόνο ως πόσιμο νερό σε απόκριση στο αίσθημα της δίψας, αλλά και ως συστατικό τροφίμων (π.χ. σούπες, φρούτα και λαχανικά) και ροφημάτων, όπως το γάλα, οι χυμοί, ο καφές και το τσάι, τα αναψυκτικά κ.ά. Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει σε ένα νέο πεδίο ενδιαφέροντος για τους ερευνητές, αφού υποστηρίζεται ότι η τάση του ανθρώπου να πίνει «γευστικά» ροφήματα πιθανόν να συμβάλλει και στην πρόσληψη περίσσειας θερμίδων και την αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα. Από την άλλη, υποστηρίζεται ότι η πρόσληψη «ευχάριστων» ροφημάτων έχει το πλεονέκτημα ότι εξασφαλίζει την αναπλήρωση των απωλειών σε υγρά πριν ακόμη εμφανιστεί αφυδάτωση και πυροδοτηθεί το αίσθημα της δίψας.

Η σχέση του νερού με το σωματικό βάρος διερευνήθηκε -επίσης πρόσφατα- σε άλλη μία νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Obesity* και η οποία επιβεβαίωσε την πεποίθηση ότι η πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας νερού, στο πλαίσιο μιας υποθερμιδικής διαίτας, μπορεί να βοηθήσει στην περαιτέρω μείωση του σωματικού βάρους. Στη μελέτη αυτή, άτομα που ακολούθησαν υποθερμιδική διατροφή και έπιναν 2 ποτήρια νερό πριν από κάθε γεύμα, έχασαν τελικά 2 κιλά περισσότερα από άτομα που ακολουθούσαν μόνο την υποθερμιδική διαίτα, γεγονός που πιθανόν οφείλεται στο προκαλούμενο αίσθημα κορεσμού και τη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης.

Σχέση αίτιου-αιτιατού

Η σημασία της έρευνας αυτής έγκειται στο ότι είναι η πρώτη τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη μελέτη σε ανθρώπους, που διερευνά την επίδραση αυτή σε ενήλικες, γεγονός σημαντικό για την επιστημονική κοινότητα, καθώς τα συμπεράσματα τέτοιων πειραματικών ερευνών μπορούν να αποδείξουν σχέση αίτιου-αιτιατού (δηλαδή ότι η υπό μελέτη μεταβλητή οδηγεί στο αποτέλεσμα που παρατηρείται).

Να σημειωθεί ότι το 2010 η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) διατύπωσε συστάσεις για την πρόσληψη νερού, το οποίο προέρχεται από το πόσιμο νερό και το νερό που περιέχεται σε τρόφιμα και ροφήματα κάθε είδους. Σε συνθήκες μέτριας θερμοκρασίας περιβάλλοντος και μέτριας σωματικής δραστηριότητας, η επαρκής πρόσληψη νερού (AI) εκτιμάται στα 2 λίτρα για τις γυναίκες και στα 2,5 λίτρα για τους άνδρες, ενώ τονίζεται ότι οι ανάγκες σε νερό καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι ο μεταβολισμός, το φύλο, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα και οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Το γεγονός αυτό καθιστά δύσκολη τη θέσπιση συστάσεων για την ποσότητα του νερού που εξασφαλίζει -και προάγει- την υγεία στο σύνολο του πληθυσμού, ενώ μέχρι σήμερα δεν έχουν εδραιωθεί αξιόπιστες μέθοδοι για τη μέτρηση του επιπέδου υδάτωσης ή της πρόσληψης νερού.