



## BEBER ES UN GRAN PLACER

**Kepa Lizarraga (\*)**

**¡ESO si que es verdad!. Atravesar en verano el karst de Larra o las polvorientas llanadas de la Bardena Blanca sin el agradable paso del líquido elemento por la garganta es un suplicio de los que marcan lo suficiente como para prometer y jurar la compra de una cantimplora en la primera ocasión. Y es que la apocalíptica frase de "polvo eres, y en polvo te convertirás", si bien está comprobada, no refleja toda la verdad de nuestro cuerpo ya que en porcentajes, mucho más que polvo, somos agua.**

(\*) Asesor Médico de la Federación Bizkaina de Montañismo

### La importancia del agua

El organismo de un niño contiene más de un 70% de agua, consistiendo el resto en diversas sustancias químicas orgánicas y minerales. A medida que la edad aumenta, (y a pesar de los esfuerzos que algunos realizan en los bares), vamos perdiendo líquido en todas las estructuras y perdemos elasticidad, haciéndonos más rígidos y frágiles, de la misma forma que le ocurre a la rama de un árbol cortada (cuadro 1).

Y, ¿qué funciones cumple el agua para ser tan importante?. Sería muy largo citarlas ya que interviene en todas y cada una de las reacciones que permiten la vida. Por ejemplo, todos los intercambios de sustancias, transformaciones de éstas en energía, procesos de termorregulación y los de eliminación renal de sustancias nocivas se producen en disolución o dependen de la presencia de ese líquido para poderse llevar a cabo.

Pero veamos situaciones concretas: salimos de marcha una mañana temprano. El fresco matutino invita a un caminar ligero y en cada respiración espiramos ante nosotros una pequeña nube de vapor de agua.

Esa pérdida, evidente a pesar de que el ambiente no es seco, se produce debido a que nuestros bronquios y alvéolos pulmonares, igual que las mucosas de los labios, boca y garganta ceden parte de su humedad al aire que entra y sale por ellos. Debido a eso, al cabo de un tiempo notamos sequedad en los labios e incluso la garganta algo irritada.

Por esa vía respiratoria el cuerpo puede perder una importante cantidad de agua, sobre todo cuando nos encontramos en la seca atmósfera de la alta montaña. No teneis más que repasar los libros clásicos de himalayistas o la Pyrenaica n.º 143 para comprender el problema.

Seguimos ascendiendo. La pendiente hace que el cuerpo entre en calor y parte de la ropa ya ha pasado del cuerpo a la mochila para disminuir el sudor que comienza a hacerse presente.

Y lo que está ocurriendo es que nuestro cuerpo, en realidad, no es tan perfecto como pretendemos hacer creer a nuestras posibles parejas y, de toda la energía que gasta, tan sólo transforma en movimiento un 25%. El resto, ese enorme 75% se transforma en calor y nos crea un problema: la temperatura interior tiende a ser mucho más alta que los 37º del reposo.

Para limitar un ascenso que nos haría llegar a tener "fiebre" el cuerpo pone en marcha o aprovecha varios mecanismos de evacuación del calor, como la radiación o convección, al exponer la piel al aire quitándose parte de la ropa para radiar el exceso de temperatura al aire y permitir que el suave viento, si se hace presente, nos refresque.

Sin movimiento del aire, con las reflexiones que las radiaciones sufren en la montaña y manteniendo cierto nivel de esfuerzo nuestros poros se abren como un manantial. ¿Por qué?: por necesidades de termorregulación.

Cuando la temperatura ambiente es superior a la del cuerpo, éste no puede eli-

(Cuadro 1)

COMPOSICION CORPORAL			
	RECIEN NACIDO	ADULTO MEDIO	ADULTO OBESO
Agua	73 %	60 %	45 %
Grasa	12 %	16 %	45 %
R. Solido	15 %	24 %	10 %

minar su exceso térmico mediante la radiación, convección o conducción, y tan sólo puede recurrir a la evaporación para hacerlo.

### Reponer la pérdida de agua

Como sabeis, la evaporación de un líquido produce un enfriamiento de la superficie en que está. Podemos comprobarlo mojando el dorso de la mano con algo de alcohol y soplando un poco para aumentar el efecto.

Eso precisamente es lo que debe hacer el sudor. Lo cierto es que en condiciones térmicas duras es preciso que las glándulas sudoríparas produzcan una enorme cantidad de ese líquido, hasta más de 2 litros en una hora y de 4,5 a 6,5 litros en un día en condiciones extremas, para que al evaporarse sobre la piel "la aguja no llegue al rojo".

El sudor es salado; pero no era preciso todo este artículo para descubrirlo. A lo que vamos es que si el organismo sufre pérdidas, debemos recordar que además del agua también debemos reponer sales minerales. En caso contrario, no conseguiremos aplacar la sensación de sed.

Las personas bien adaptadas al ejercicio y al calor comienzan a sudar antes que los demás y pierden menos sodio que los no aclimatados, luego, si el gasto de líquido no es demasiado y en la dieta incluimos alimentos como ensaladas, frutos secos salados, aceitunas, etcétera, no será preciso añadir nada al agua de bebida.

Por contrario, cuando el sol aprieta, el aire no corre y sudamos "a chorros", conviene añadir una pequeña cantidad de sales. Para ello, podemos recurrir a preparados comerciales, no recomendando guiarse demasiado por la publicidad, única justificación aparente del elevado precio de algún afamado producto.

Si, haciendo gala de la bien conocida "anarquía" montañera, "pasamos" de marketing, podemos preparar nuestra "pócima del druida" disolviendo en 1 litro de agua 1 ó 2 sobres de azúcar de 10 gramos, unos 3 gramos de sal común y algo de zumo de fruta (naranja o limón).

Debemos saber que durante un ejercicio de larga duración, intensidad media, como una ascensión con peso, y en ambiente seco, el organismo se va deshidratando constantemente. La sed, que es el mecanismo alarma, solo aparece cuando la pérdida de líquido es ya importante, luego no debemos esperar a sentirla para tomar la cantimplora puesto que, tal como se apre-

(Cuadro 2)



cia en el cuadro 2, el rendimiento se ve seriamente reducido incluso con pequeños porcentajes de falta de agua.

La forma correcta de beber consiste en tomar de forma regular (cada 15 minutos, por ejemplo), cantidades medias (unos 125 cc.) de agua fresca, pero no fría. La frecuencia y el volumen, como es lógico, deben adaptarse a las condiciones ambientales.

Existe un "sofisticado" sistema para conocer si nuestro nivel de hidratación es correcto. Podríamos llamarlo "colorimetría rústica": si durante y tras el esfuerzo

la orina sale clara, vamos bien hidratados: en caso contrario, cuando más amarilla sea, más necesitamos seguir ingiriendo líquido puesto que los riñones, para ahorrar y compensar la falta de agua, se están viendo obligados a concentrar su excreción.

Es importante recordar que el ser humano puede soportar semanas sin comer, pero mucho menos sin beber.

P.D.: ¡Ninguna bebida repone "al instante"! "A buen entendedor pocas palabras bastan".



Fotos: Santi Yaniz