

BEBER AGUA

- *Ahora mismo tenemos la moda del consumo extraordinario de agua: 2 o 3 litros al día. ¿Es objetivamente bueno el consumo de agua? ¿En qué proporción?*

El 60-70% de nuestro peso es agua. Hay una moda, que consiste en estar tomando continuamente agua; eso, que para una persona normal no tiene mucha trascendencia, para los enfermos cardiopatas -sobre todo- es una barbaridad, porque al final lo que hacen es acabar con insuficiencia cardíaca o con líquido en los pies o en la tripa, lo que llamamos edemas. No tiene sentido que esos pacientes estén tomando diuréticos para extraer agua y sal, que es lo que no saben manejar bien y, sin embargo, estén tomando 2 o 3 litros de agua diarios, como les hacen creer los medios: periódicos, televisión, etc.

- *¿En qué medida debemos consumir agua?*

Si uno tiene los riñones bien, el corazón bien y el hipotálamo -que es donde está el centro de la sed- también bien, pues debe de beber agua cuando tiene sed; ni una gota más, ni una gota menos. ¿Qué es lo que ha pasado? Pues, primero, que hay una campaña de marketing muy importante para que todos bebamos agua y, seguramente, llenemos los bolsillos de empresarios que no conocemos; y, segundo, el fenómeno del estar bien.

Las esteticistas son nuestras grandes enemigas; son las que han convencido a mujeres -y a hombres también- de que bebiendo mucha agua se quitan las arrugas. Y no es verdad, ya que no se quita ni una sola arruga bebiendo agua. Yo invito a nuestros lectores a que hagan una prueba: que se pesen ahora mismo y, a continuación, se beban 2 litros de agua, se vuelvan a pesar y pesarán 2 kg. más, ya que cada litro de agua pesa un kilo. Ese agua va a los riño-

Entrevista realizada por el periodista JULIO CESAR IGLESIAS a JUAN JOSE RUFILANCHAS SANCHEZ, cirujano cardiovascular del Hospital Ruber Internacional de Madrid.

nes, los cuales la van a filtrar enviándola a la vejiga. Cuando empiecen a orinar, en una o dos horas orinarán dicha agua. Se vuelven a pesar y pesarán lo mismo que al principio. ¿Qué han hecho? Han intercambiado el agua de su cuerpo. Al cabo de esas dos horas, el número de moléculas de agua que hay en su cuerpo es exactamente el mismo que había dos horas antes.

Lo peligroso no es la deshidratación, sino la intoxicación por agua. Los atletas que en los maratones se mueren o se colapsan sabemos desde el año 2002 que es por intoxicación por agua. En la maratón de Boston, el año 2002, a 488 corredores se les sacó sangre antes y después de correr la maratón y se vio que la mayor parte de los corredores tenían el sodio bajo, es decir, habían bebido demasiada agua; y que los que colapsaban y los que llegaban a la meta y perdían el conocimiento o estaban confusos no sabían lo que hacían, pues todos ellos tenían intoxicación por agua. Ninguno de los que tenían cierta deshidratación tenía ningún problema de confusión ni de síncope, es decir, que lo que mata es la intoxicación por agua y no la deshidratación.

- *¿Cuáles son los efectos de la bajada de los índices de sodio?*

A partir de un sodio bajo, de menos de 125 partes por 1.000, se empieza a tener temblores, confusión, pérdida de memoria y, al final, uno se puede colapsar y hasta morir. Tengo aquí la foto de una chica inglesa que había tomado drogas, se encontró mal y pensó que estaba deshidratada y se bebió 3 o 4 litros de agua inmediatamente. Y, ¿qué es lo que pasa? Que hasta que los

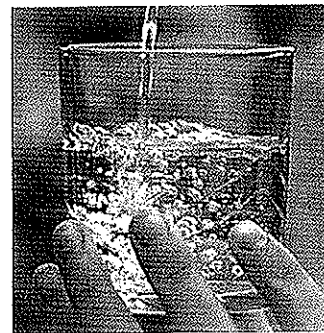
riñones empiezan a filtrar esa agua, las células se hinchan transitoriamente y también se hinchan las células del cerebro, que están metidas en un cofre, que es el cráneo, que no se puede dilatar. Por lo tanto, las células del cerebro se encuentran aprisionadas, pudiendo llegar a un trastorno nervioso que lleva al coma y a la muerte. Debido a este mecanismo es por lo que se muere la gente que corre en los maratones: porque entran en edema cerebral y, al final, se puede uno morir por intoxicación de agua.

- *¿Los síncope son accidentes siempre graves?*

No necesariamente. Hay síncope vasovagales que apenas tienen trascendencia. Los síncope son un signo de alarma que hay que estudiar. Hay muchos tipos de síncope, por ejemplo, la lipotimia es un síncope y nadie se alarma por una lipotimia sin más.

- *¿Cuál sería el consumo natural, aceptable, plausible de agua?*

Hay dos puntos. La persona que está haciendo una vida normal, y el atleta o persona que entrena mucho. La persona que no hace ningún tipo de ejercicio físico importante tiene que beber cuando tenga sed: ni una gota más, ni una gota menos. Tenemos el centro de la sed y si, por ejemplo, usted se come ahora una anchoa (anchoqueta salada en conserva) que contiene mucha sal, a los cinco minutos necesita usted beber, y lo que le pide su cuerpo beber es la cantidad de agua exacta que usted necesita para disolver la sal que contiene esa anchoa. Es un mecanismo tan fino que no lo puede duplicar nadie y, sobre todo, no lo puede duplicar la televisión, donde se ve



un anuncio que invita a tomar 2 o 3 litros de agua al día. Eso es publicidad engañosa y alguien deberá meter mano en esta historia, porque eso no induce más que a que gane mucho dinero gente que nos está engañando.

Lo de los atletas es otro problema. Siempre se ha dicho a los atletas "bebe por delante" y eso, además, se ha transmitido también al público. Bien, pues está claro que el atleta bueno, el que gana el maratón, ha bebido mucha menos agua que el que llega el último. El último es el que ha estado bebiendo todo el tiempo y, al final, tiene intoxicación por agua. Bueno, igual bebe porque no es bueno; y porque su carrera, en vez de dos horas, dura seis. Los atletas buenos beben poco y, en todo caso, están un poco deshidratados, no sobrehidratados. Estar sobrehidratado no es nada bueno.

- *¿A usted le parece que beber 3 litros de agua diarios es una barbaridad?*

Sí, me parece una barbaridad, ya que lo único que está haciendo es intercambiar su agua. Si de verdad el agua le hubiese servido para algo, a la mañana siguiente pesaría 3 kilos más.

- *¿Ni siquiera ha mejorado algo el riñón? ¿No se ha producido ninguna limpieza celular? Le hablo de tópicos que escuchamos.*

En absoluto se produce ninguna limpieza celular. En todo caso, lo que hacemos es hacer trabajar al riñón de más o sin necesidad.