Deficiencia de líquidos en niños y deterioro cognitivo

(cognitivo: percibir, pensar, reconocer) Un estudio de la Universidad de Tufts, Boston llegó en 2006 a la conclusión: En los niños el riesgo de deshidratación es mayor que en los adultos, ya que tienen una proporción más alta de ...

(cognitivo: percibir, pensar, reconocer)

Un estudio de la Universidad de Tufts, Boston llegó en 2006 a la conclusión: En los niños el riesgo de deshidratación es mayor que en los adultos, ya que tienen una proporción más alta de superficie a masa. Además, los niños tienen una sensación diferente de sed y diferentes mecanismos de enfriamiento corporal que los adultos. El contenido total de agua en el cuerpo de los niños difiere del de los adultos, y el contenido de agua en niños y niñas disminuye con la maduración. Los estudios en adultos jóvenes muestran que una deshidratación leve, que corresponde solo al 1-2% de pérdida de peso corporal, puede causar un deterioro significativo de las funciones cognitivas. La deshidratación en lactantes va acompañada de confusión, irritabilidad y letargo; en los niños puede afectar el desempeño cognitivo. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

En un estudio del año 2009 (enlace abajo) se probó cómo cambió el desempeño mental de los niños cuando se les pidió beber agua durante el horario escolar. Las capacidades cognitivas de 40 niños (edad promedio 8 años y 7 meses) se examinaron dos veces por la tarde, una vez después de beber 300 ml de agua y otro día en el que no se ofreció agua. La memoria se evaluó mediante el recuerdo de 15 objetos presentados previamente. La capacidad de memoria fue significativamente mejor cuando se bebió agua. Sin embargo, beber no cambió la capacidad de los niños para concentrarse en las cosas. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

En el año 2011, otro estudio (enlace abajo) llegó a la conclusión de que la regulación de la temperatura corporal en atletas prepúberes difiere de la de los adultos. Por lo tanto, es importante considerar las necesidades específicas de líquidos de este grupo de edad para evitar el riesgo de deshidratación y un desempeño deportivo reducido. En relación con su tamaño corporal, los niños pierden menos agua de sudor durante el deporte que los adultos. Sin embargo, los porcentajes de deshidratación en atletas pre y postpúberes son similares. Además, los volúmenes de bebida voluntaria en niños en relación con su tamaño corporal son comparables o mayores que en adultos. Con suficientes oportunidades para beber durante el

deporte, la ingesta de volumen inducida por la sed probablemente prevendría una deshidratación significativa en los atletas infantiles. La cantidad se puede calcular conservadoramente con una ingesta de líquidos por hora de 13 ml/kg de peso corporal. Igualmente importante es la ingesta de líquidos después del entrenamiento (aproximadamente 4 ml/kg por cada hora de entrenamiento) para evitar que las sesiones de entrenamiento posteriores comiencen en un estado deshidratado. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Por qué las bebidas azucaradas no son "apagadores de sed" recomendables puedes verlo aquí: https://t.me/truuinfochannel/52)

Conclusión ver publicación posterior:

Hidratación y función cognitiva en niños - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.