Carenza di liquidi nei bambini e compromissioni cognitive

(cognitivo: percepire, pensare, riconoscere) Uno studio dell'Università Tufts di Boston ha concluso nel 2006: Nei bambini il rischio di disidratazione è maggiore rispetto agli adulti, poiché hanno un rapporto più elevato tra ...

(cognitivo: percepire, pensare, riconoscere)

Uno studio dell'Università Tufts di Boston ha concluso nel 2006: Nei bambini il rischio di disidratazione è maggiore rispetto agli adulti, poiché hanno un rapporto più elevato tra superficie e massa. Inoltre, i bambini hanno una diversa sensazione di sete e diversi meccanismi di raffreddamento corporeo rispetto agli adulti. Il contenuto totale di acqua nel corpo dei bambini differisce da quello degli adulti, e il contenuto di acqua nei ragazzi e nelle ragazze diminuisce con la maturazione. Gli studi sui giovani adulti mostrano che una leggera disidratazione, che corrisponde solo a una perdita di peso corporeo dell'1-2%, può portare a un grave compromissione delle funzioni cognitive. La disidratazione nei neonati è associata a confusione, irritabilità e letargia; nei bambini può portare a un compromissione della capacità cognitiva. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

In uno studio del 2009 (link sottostante) è stato testato come la capacità mentale dei bambini cambia quando viene loro chiesto di bere acqua durante l'orario scolastico. Le capacità cognitive di 40 bambini (età media 8 anni e 7 mesi) sono state esaminate due volte nel pomeriggio, una volta dopo aver bevuto 300 ml di acqua e in un altro giorno in cui non era stata offerta acqua. La memoria è stata valutata in base al richiamo di 15 oggetti precedentemente presentati. La capacità di ricordo era significativamente migliore quando era stata bevuta acqua. Tuttavia, il bere non ha modificato la capacità dei bambini di concentrarsi sulle cose. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

Nel 2011 un ulteriore studio (link sottostante) ha concluso che la regolazione della temperatura corporea negli atleti in prepubertà differisce da quella negli adulti. Per questo motivo è importante considerare il fabbisogno di liquidi specifico di questo gruppo di età al fine di evitare il rischio di disidratazione e di prestazioni sportive ridotte. In relazione alla loro altezza corporea, i bambini durante lo sport hanno perdite di sudore inferiori rispetto agli adulti. Tuttavia, le percentuali di disidratazione negli atleti pre- e postpubertari sono simili. Inoltre, i volumi di bevanda volontari nei bambini in relazione alla loro altezza corporea sono confrontabili o superiori a quelli degli adulti. Con un'adeguata opportunità di bere durante lo

sport, l'assunzione di volume stimolata dalla sete dovrebbe prevenire una significativa disidratazione negli atleti bambini. La quantità può essere calcolata in modo conservativo con un'assunzione di liquidi oraria di 13 ml/kg di peso corporeo. Altrettanto importante è l'assunzione di liquidi dopo l'allenamento (circa 4 ml/kg per ogni ora di allenamento) al fine di evitare che le successive sessioni di allenamento inizino in uno stato di disidratazione. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Perché le bevande zuccherate non rientrano tra i consigliati "dissetanti" lo vedi qui: https://t.me/truuinfochannel/52)

Conclusione vedi il seguente post:

Idratazione e funzione cognitiva nei bambini - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.