Fotografía de inventario. Pose por modelo.

LA CLAVE ES EL... H_2O

ZUPREME 2

¿Sabía que aproximadamente el 60% del cuerpo es agua? De hecho, el cuerpo humano puede estar hasta 6 semanas sin ingerir alimentos, pero solo 1 semana sin agua. Esto se debe a que el agua desempeña un rol vital en todas las funciones corporales, desde pensar y aprender hasta regular la temperatura corporal y lubricar las articulaciones.

Si bien existen varios factores, comportamientos y acciones que pueden afectar el peso corporal, algunas investigaciones sugieren que mantenerse hidratado(a) bebiendo mucha agua puede ayudar a perder peso de muchas formas:

Supresión del apetito

Beber agua puede ayudar a que se sienta lleno(a) porque pasa por el sistema digestivo más rápido que los alimentos. Estira el estómago, que envía mensajes al cerebro en los que indica que está lleno.

Estimulación metabólica

El metabolismo es el proceso mediante el cual el cuerpo convierte los alimentos y las bebidas en energía. Se sugiere a partir de investigaciones que beber agua estimula el metabolismo del cuerpo y promueve el gasto de energía.

No contiene calorías

¡El agua no contiene calorías! Llenar el vaso de H_2O en lugar de alternativas con muchas calorías, como jugos, refrescos, o té o café con azúcar, puede reducir el consumo de calorías y ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre controlado.

Ejercicio eficaz

El agua es esencial para que los entrenamientos merezcan la pena. Cuando los músculos se deshidratan, empiezan a descomponer proteína (músculo) más rápido y se desarrollan más lento, por lo que tus entrenamientos son menos eficaces.

Mejor toma de decisiones

La deshidratación puede causar fatiga, mareos y confusión. Estos síntomas suelen hacer que tomemos decisiones poco saludables, como pedir comida para llevar en vez de preparar una comida casera. También puede hacer que saltee ese entrenamiento que prometió hacer.

En promedio, ¿cuánta agua debe beber una persona adulta?

Está claro que, al igual que con el resto de las cosas, no hay un criterio único. La cantidad de agua que una persona necesita varía en gran medida según su edad, sexo, salud general, nivel de actividad física, tendencia a transpirar y el clima (por ejemplo, estar en un ambiente muy caluroso significa que debe beber más agua).

La orina es una muy buena forma de determinar si necesita aumentar su ingesta de agua. Es importante ver el color: cuanto más oscura, más deshidratado(a) está, por lo que deberá beber más agua. El objetivo es una orina amarilla clara.

Si bien existen beneficios científicos de mantenerse hidratado(a), aumentar la ingesta de agua debe ser tan solo una pequeña parte de su camino saludable, ya que beber mucha agua por sí solo no tendrá un gran efecto sobre la pérdida de peso. Sin embargo, la combinación de esto con decisiones inteligentes en la cocina y el aumento del nivel de actividad física puede ayudar a que adopte un enfoque integral para perder peso.

¿Le interesa conocer más acerca de la hidratación? Hable con alguien del **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** en su próxima visita del ensayo.

289508 USA Hydration 20250211 1.0 Spanish