Недостиг на течност при деца и когнитивни нарушения

(когнитивен: възприемане, мислене, познание) Проучване на Университета Тъфтс, Бостън, проведено през 2006 г., стигна до заключението: При деца рискът от дехидратация е по-голям, отколкото при възрастни, тъй като те имат по-висок коефициент на ...

(когнитивен: възприемане, мислене, познание)

Проучване на Университета Тъфтс, Бостън, проведено през 2006 г., стигна до заключението: При деца рискът от дехидратация е по-голям, отколкото при възрастни, тъй като те имат по-висок коефициент на повърхност към маса. Освен това детата имат различно чувство на жажда и други механизми за охлаждане на тялото, отколкото възрастните. Общото съдържание на вода в тялото на детето се различава от това на възрастния, и съдържанието на вода при момчетата и момичетата намалява с узряването. Изследванията при млади възрастни показват, че лека дехидратация, която съответства само на 1 до 2 % загуба на телесно тегло, може да доведе до значително нарушение на когнитивните функции. Дехидратацията при кърмачета е свързана със смешаност, раздразнителност и летаргия; при деца тя може да доведе до нарушение на когнитивното изпълнение. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

В проучване от 2009 г. (връзка по-долу) бе тествано как се променя умственото изпълнение на деца, когато те бъдат помолени да пият вода по време на учебното време. Когнитивните способности на 40 деца (средна възраст 8 години и 7 месеца) бяха изследвани два пъти през следобеда - веднъж след пиене на 300 ml вода и в друг ден, когато не бе предложена вода. Паметта беше оценена на базата на припомнянето на 15 преди това представени предмети. Способността за припомняне беше значително по-добра, когато бе консумирана вода. Пиенето обаче не промени способността на детето да се концентрира върху нещата. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

През 2011 г. друго проучване (връзка по-долу) стигна до заключението, че регулирането на телесната температура при спортисти в предпубертален период се различава от това при възрастни. Поради това е важно да се вземат предвид специфичните нужди от течност на тази възрастна група, за да се избегне рискът от дехидратация и намалено спортно изпълнение. Спрямо своя растеж детата имат

по-малки загуби на потния вода по време на спорт, отколкото възрастните. Въпреки това процентните дялове на дехидратация при спортисти в пред- и постпубертален период са сходни. Освен това доброволните количества пиене при деца спрямо техния растеж са сравними или по-големи, отколкото при възрастни. При достатъчна възможност да се пие по време на спорт, причинената от жажда обемна подкрепа трябва да предотврати значителна дехидратация при детелетата спортисти. Количеството може да се изчисли консервативно с часова течност от 13 ml/kg телесно тегло. Еднакво важна е течностната подкрепа след тренировка (около 4 ml/kg за всеки час тренировка), за да се избегне последващите тренировки да бъдат начнати в дехидратирано състояние. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Защо сладките напитки не принадлежат към препоръчителните "утолители на жажда" вижте тук: https://t.me/truuinfochannel/52)

Заключение вижте следния пост:

Хидратация и когнитивна функция при деца - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.