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, porque tienen una proporción más alta de superficie a masa. Además, los niños tienen una sensación de sed diferente y mecanismos de enfriamiento corporal diferentes a los de 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 a una pérdida del 1 al 2 % del peso corporal, puede resultar en un deterioro significativo de las funciones cognitivas. La deshidratación en los bebés va acompañada de confusión, irritabilidad y letargo; en los niños, puede resultar en un deterioro del desempeño cognitivo. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

En un estudio de 2009 (enlace a continuación) se probó cómo cambia el desempeño mental de los niños cuando se les pide que beban 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 en otro día en el que no se ofreció agua. La memoria se evaluó mediante la recuperación 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 2011, otro estudio (enlace a continuación) 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 sudor durante el deporte que los adultos. Sin embargo, los porcentajes de deshidratación en atletas pre y pospúberes son similares. Además, los volúmenes de bebida voluntaria en los niños en relación con su tamaño corporal son comparables o mayores que en los adultos. Con oportunidades suficientes para beber

durante el deporte, la ingesta de volumen inducida por la sed debería prevenir la deshidratación significativa en los atletas infantiles. La cantidad se puede calcular de manera conservadora 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 lo ves aquí: https://t.me/truuinfochannel/52)

Conclusión ver la siguiente publicación:

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

It's good.
to be truu.