Manque de liquide chez les enfants et troubles cognitifs

(cognitif : percevoir, penser, reconnaître) Une étude de l'Université Tufts, Boston, conclut en 2006 : Chez les enfants, le risque de déshydratation est plus grand que chez les adultes, car ils ont un rapport plus élevé entre ...

(cognitif : percevoir, penser, reconnaître)

Une étude de l'Université Tufts, Boston, a conclu en 2006 : Chez les enfants, le risque de déshydratation est plus grand que chez les adultes, car ils ont un rapport surface-masse plus élevé. De plus, les enfants ont une sensation de soif différente et des mécanismes de refroidissement corporel différents des adultes. La teneur totale en eau du corps des enfants diffère de celle des adultes, et la teneur en eau des garçons et des filles diminue avec la maturation. Des études chez les jeunes adultes montrent qu'une légère déshydratation, correspondant à seulement 1 à 2 % de perte de poids corporel, peut entraîner une altération significative des fonctions cognitives. La déshydratation chez les nourrissons s'accompagne de confusion, d'irritabilité et de léthargic ; chez les enfants, elle peut entraîner une altération des performances cognitives. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

Une étude de 2009 (lien ci-dessous) a testé comment les performances mentales des enfants changent lorsqu'on leur demande de boire de l'eau pendant les heures scolaires. Les capacités cognitives de 40 enfants (âge moyen 8 ans et 7 mois) ont été examinées deux fois l'après-midi, une fois après avoir bu 300 ml d'eau et un autre jour où aucune eau n'a été proposée. La mémoire a été évaluée en fonction du rappel de 15 objets présentés antérieurement. La capacité de mémorisation était significativement meilleure lorsque de l'eau était bue. Cependant, boire n'a pas modifié la capacité des enfants à se concentrer sur les choses. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

En 2011, une étude supplémentaire (lien ci-dessous) a conclu que la régulation de la température corporelle chez les athlètes en préadolescence diffère de celle des adultes. Par conséquent, il est important de prendre en compte les besoins en liquides spécifiques de ce groupe d'âge pour éviter le risque de déshydratation et une diminution de la performance sportive. Par rapport à leur taille corporelle, les enfants présentent des pertes de sueur moins importantes pendant le sport que les adultes. Néanmoins, les pourcentages de déshydratation chez les athlètes pré- et postpubertaires sont similaires. De plus, les quantités de boisson volontaires chez les enfants par rapport à leur taille corporelle sont comparables

ou supérieures à celles des adultes. En cas d'opportunité suffisante de boire pendant le sport, l'apport volumétrique lié à la soif devrait prévenir une déshydratation significative chez les jeunes athlètes. La quantité peut être calculée de manière conservative avec une consommation de liquide horaire de 13 ml/kg de poids corporel. L'apport en liquides après l'entraînement est également important (environ 4 ml/kg pour chaque heure d'entraînement) afin d'éviter que les séances d'entraînement suivantes ne commencent dans un état de déshydratation. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Pourquoi les boissons sucrées ne font pas partie des "étancheurs de soif" recommandés, tu peux le voir ici : https://t.me/truuinfochannel/52)

Conclusion voir le post suivant :

Hydration and cognitive function in children - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.