Conocidos son los beneficios que brinda el agua a nuestro organismo, sobre todo cuando se habla de hidratación. Sin embargo, investigadores de la Universidad St. Andrews de Escocia, concluyeron, que la leche es mejor hidratante que el agua pura, pues se elimina menos líquido en la orina después de consumirla.

La principal conclusión fue que cuando se compara el agua con la leche, este último elemento, tiene componentes como electrolitos (como el sodio) y componentes energéticos (como proteínas) que le brindarían mejores propiedades de hidratación. Es decir; “tiene componentes que más bien se parecen a las células, en términos de los componentes que hay dentro de ellas”, explica el Dr. Carlos Irarrázabal, investigador del Centro de Investigación e Innovación Biomédica de la Universidad de los Andes.

Anuncio Patrocinado

El investigador explica que “al ingerir agua en forma de leche, esa agua viene en un equilibrio que hace que, digamos, el cuerpo la vea como más similar al agua que ya tiene incorporada y por lo tanto no hay movimiento de agua neto hacia la eliminación. Este concepto que ya se conocía, fue lo que encontraron los investigadores de Escocia, en que la cantidad de orina que se producía después de consumir la leche comparada con el agua producía menos orina. Por lo tanto, la conclusión es, parece que es mejor hidratante porque no está eliminando tanta agua al consumirla en respecto del agua pura”, indica el Dr. Irarrázabal.

Sin embargo, este estudio simplemente habla de la hidratación, pero no está considerando otros elementos que tienen que ver con el estado de salud general. “Si lo ponemos a competir el agua con la leche respecto de los otros elementos que gravitan respecto de la nutrición, entonces ahí hay que hacer excepciones y probablemente el agua pasa a ser más importante para algunas poblaciones que para otras”, dice el investigador de la Universidad de los Andes.

Entonces, la efectividad de la leche como hidratante, también va a depender de cada persona y es aquí donde médicos y nutricionistas deben establecer la conveniencia de ingerir leche como un agente hidratante. “Si el médico le receta que su consumo de grasa debe ser reducido, probablemente el agua va a ser más importante en la hidratación que la leche (sobre todo la leche entera) u otras situaciones que el médico ha determinado que no sean favorables” menciona el doctor.

El estudio fue realizado en una población de hombres jóvenes y sanos, por tanto, las conclusiones de este estudio son válidas para esa población.

y tú, ¿qué opinas?