

Ne pretjerujte s pijenjem vode

Tekućina koja život znači bez konkurencije je najzdravije piće za naš organizam, ali njen prevelik dnevni unos može izazvati manjak natrija s negativnim posljedicama za zdravlje

Kako se približavaju ljetne vrućine, tako sve više nas hoda s bočicama vode u rukama. Hidratiranje tijela i pijenje optimalne 2 litre vode dnevno je preporučljivo, ali prevelike količine tekućine koja život znači, nisu dobre za naš organizam. Zbog prevelikog unosa vode u tijelo možemo postati žrtvom hiponatremije (manjak natrija).

Hiponatremija je fenomen koji se javlja kao posljedica intoksikacije vodom. Ako popijemo 5 litara vode u jednom jedinom danu, a da pritom nema fizičkog napora, voda ulazi u krv gdje snižava koncentraciju natrija, dok, istovremeno, postotak soli koji se nalazi u organizmu ostaje nepromijenjen.

Tako se voda premješta iz dijela s najmanjom koncentracijom soli u dio s najvećom koncentracijom: i tako će ćelije tkiva, u kontaktu s cirkulacijom krvi, apsorbirati vodeni višak preko njihove polupropusne membrane. Mišići i ostali organi pune se tekućinom. Čak ni mozak tome ne promakne: zatvoren u svoj lubanjski omot, pritisnut je i njegov edem može prouzročiti smrt.