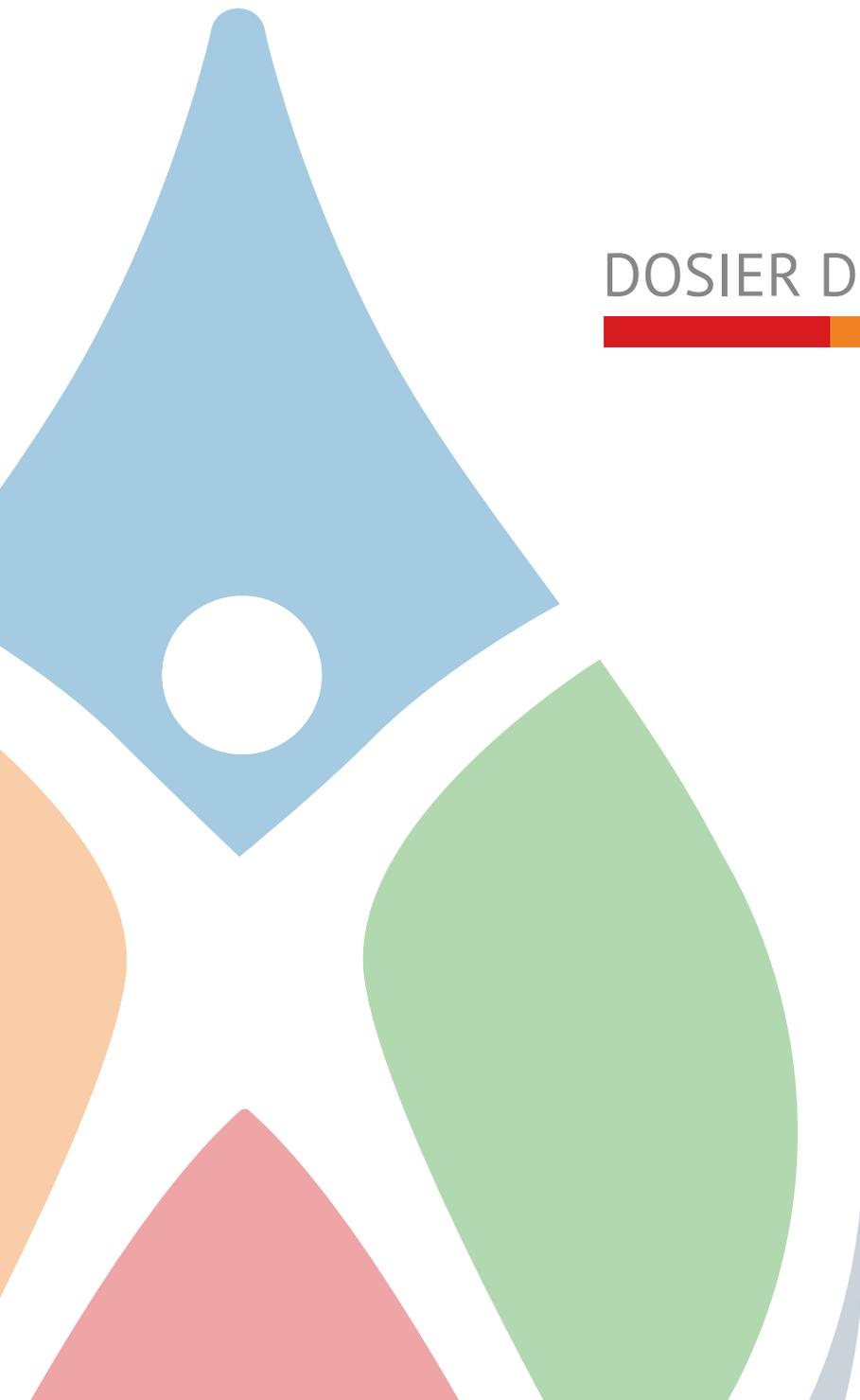


International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación

## DOSIER DE PRENSA





## ÍNDICE

El origen.	3
¿Por qué una Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación?	
Equipo	4
El objetivo.	6
Promover la investigación científica sobre Hidratación desde el ámbito académico	
Las recomendaciones.	8
Valores de referencia de ingesta de líquidos	
La evidencia.	10
Últimas investigaciones realizadas desde la CIEAH	
El reto.	12
Promover la importancia de mantener un nivel adecuado de hidratación en cada momento de la vida	
La apuesta.	13
Asegurar la independencia científica y la transparencia	
Comité Científico Asesor	14
Próximas actividades	15





## El origen. ¿Por qué una Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación?

La **Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH)** pone en marcha su actividad en octubre de 2016 bajo el amparo del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBIS), perteneciente a la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Con el objetivo de desarrollar proyectos de investigación sobre hidratación humana y estilos de vida saludable, la CIEAH nace recogiendo el legado del European Hydration Institute.

Esta Cátedra cuenta con el apoyo y la gestión del Parque Científico Tecnológico de La Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Se trata de un proyecto científico de **referencia a nivel internacional** que pretende entender mejor el papel de la hidratación en la salud a través de la investigación científica. Además, apuesta por el intercambio de información en esta área entre investigadores de renombre de todos los puntos del planeta.

La CIEAH fomenta además la total transparencia de los resultados en investigación que permitan servir de apoyo para la puesta en marcha de políticas y estrategias de salud pública enfocadas al incremento de la ingesta total de líquidos y al conocimiento de la hidratación por parte de la población general.



Bajo estas premisas, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria fue la encargada de poner en marcha la CIEAH, con la celebración los días 19 y 20 de enero de 2017 del **I Workshop Internacional: Estudios Avanzados en Hidratación** en el que se dieron a conocer los últimos avances sobre el manejo de la hidratación en el contexto de una vida saludable y que ha servido como base y punto de partida de los diferentes trabajos iniciados por esta Cátedra.

En este Workshop participaron investigadores y líderes de opinión en salud a nivel internacional de las diferentes áreas de estudio de la hidratación.





## Equipo



### Director de la CIEAH

**Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN) y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.



### Director de la CIEAH para Latinoamérica

**Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra.





## Equipo técnico (La Palmas de Gran Canaria)

**Dra. Mariela Nissensohn**, miembro del grupo de Investigación en Nutrición del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la ULPGC. Integrante del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto Carlos III.

**Dra. Adriana Ortiz Andrellucchi**, investigadora del Grupo de Nutrición del Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la ULPGC. Miembro del Grupo Latinoamericano de Nutrición Comunitaria.

## Equipo técnico (Latinoamérica)

**Lda. Raquel Luzardo Socorro**, Licenciada en Nutrición y Dietética en La Universidad del Zulia en la ciudad de Maracaibo (Venezuela) y Presidenta de la Fundación para la Investigación Nutricional Integral de Venezuela (FINIVEN).

Más información sobre el equipo que compone la Cátedra y sus líneas de investigación en:  
<http://cieah.ulpgc.es/es/cieah/equipo-tecnico>





## El objetivo.

### Promover la investigación científica sobre Hidratación desde el ámbito académico

La CIEAH tiene como principal objetivo **aportar evidencia científica rigurosa** sobre hidratación para mejorar el conocimiento aplicado, apoyar estrategias y programas de salud pública que fomenten la ingesta de agua, y dotar de las herramientas necesarias en este sentido a profesionales de la salud y poblaciones de riesgo.

Teniendo en cuenta este fin, la CIEAH cuenta con una serie de objetivos específicos:

- ◆ **Promocionar la investigación científica desde un ámbito académico e independiente** para entender mejor el papel de la hidratación sobre la salud, el bienestar y el rendimiento físico y cognitivo.
- ◆ Elaborar **informes y realizar estudios técnicos** relacionados con la actividad profesional vinculada a la hidratación en el marco de la promoción de estilos de vida saludables.
- ◆ Organizar y celebrar **actividades formativas** destinadas a la actualización profesional en el campo de la hidratación (congresos, cursos, seminarios, jornadas o ciclos de conferencias).
- ◆ Apoyar la **publicación de monografías y trabajos técnicos** sobre los temas objeto de estudio por la CIEAH.
- ◆ Facilitar el **intercambio de información, opiniones y conocimiento** sobre hidratación entre científicos, profesionales de la salud y también entre el público en general con el fin de ayudarles a llevar un estilo de vida saludable, preferentemente en España y América Latina.
- ◆ Realizar **investigación sociológica** para entender el conocimiento, la actitud y el comportamiento del consumidor en torno a la hidratación.
- ◆ Desarrollar herramientas de interés para mejorar la investigación y **elaboración de recomendaciones** en el ámbito de la hidratación.





- ◆ **Colaborar con otras instituciones** para avanzar en la investigación acerca de la hidratación y en el conocimiento aplicado con el fin de ayudar y apoyar a los profesionales de la salud y a las poblaciones de riesgo.
- ◆ Promover la **importancia de mantener un nivel adecuado de hidratación**, así como proporcionar información para mejorar la concienciación y el conocimiento acerca de buenas prácticas en hidratación. Este aspecto va especialmente dirigido a aquellas personas con riesgo de no tener una hidratación adecuada y con necesidades específicas de hidratación (mujeres embarazadas o en período de lactancia, infancia, personas mayores y personas que realizan ejercicio físico).





## Las recomendaciones. Valores de referencia de ingesta de líquidos

El agua es un elemento esencial para prácticamente todas las funciones del organismo, especialmente la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes o la eliminación de productos de desecho. En este sentido, una ingesta de agua que equilibre la pérdida de líquidos y, por tanto, asegure una hidratación adecuada de todos los tejidos es esencial tanto para la salud como para la vida.

Las necesidades de agua varían de una persona a otra principalmente en función de la edad, el tipo de dieta, la actividad física realizada y las condiciones ambientales.

Se considera deshidratación a la pérdida de un 1% o más de masa corporal como resultado de la pérdida de líquido, es decir, que el cuerpo tiene menos agua de la que necesita para funcionar correctamente. Estas fases iniciales de deshidratación se manifiestan con síntomas físicos que incluyen caídas, desorientación, deterioro de la función cognitiva, menor rendimiento físico, dolores de cabeza, fatiga, etc.

La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria** (EFSA en sus siglas en inglés) estableció en 2010 los **valores de referencia de ingesta adecuada de agua al día** para los diferentes grupos de edad, haciendo hincapié en que esta ingesta incluye, no sólo el agua que se bebe como tal, sino también el agua procedente de otras bebidas y la contenida en los alimentos.





### **Valores de referencia de ingesta adecuada de agua para la población infantil:**

- ◆ Bebés en sus primeros seis meses de vida: 100-190 ml/kg al día (procedente de la leche materna).
- ◆ Bebés entre 6 y 12 meses: 800-1.000 ml/día.
- ◆ Bebés en su segundo año de vida: 1,1-1,2 litros/día
- ◆ Niños y niñas entre 2 y 3 años: 1,3 litros/día
- ◆ Niños y niñas entre 4 y 8 años: 1,6 litros/día
- ◆ Niños entre 9 y 13 años: 2,1 litros/día para los niños y 1,9 litros/día para las niñas.

### **Valores de referencia de ingesta adecuada de agua para la población adulta:**

- ◆ Población masculina de 14 años en adelante: 2,5 litros/día
- ◆ Población femenina de 14 años en adelante: 2,0 litros/día

### **Valores de referencia de ingesta adecuada de agua en situaciones especiales:**

- ◆ Mujeres embarazadas: incremento de 300 ml/día con respecto a la ingesta de agua de una mujer no embarazada.
- ◆ Mujeres en período de lactancia: incremento de 700 ml/día con respecto a la ingesta de agua de una mujer no lactante.

*EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water. EFSA J, 2010;8:1459.*





## La evidencia. Últimas investigaciones realizadas desde la CIEAH

La revista científica **Nutrients** ha publicado en abril de 2017 la primera investigación llevada a cabo por la CIEAH que realiza una comparativa de los hábitos de consumo de líquidos en muestras representativas de población adulta de España, Italia y Francia.

Teniendo en cuenta desde un primer momento el carácter internacional de la CIEAH, el estudio científico *'Beverage Consumption habits among the European Population: Association with Total Water and Energy Intakes'* se ha realizado con la colaboración de diferentes organizaciones de referencia en investigación en hidratación tanto en España como en Italia y Francia:

- ◆ Instituto de Investigación Biomédica y Ciencias de la Salud de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España.
- ◆ Centro de Investigación Biomédica en Red sobre Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN). Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.
- ◆ Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistiques, Univeridad de París, Francia.  
CREA-Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria-Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, Roma, Italia.

### Objetivos:

- ◆ Comparar la media diaria de ingesta de líquidos (agua proveniente de bebidas y de alimentos) en muestras representativas de poblaciones europeas con el fin de comprobar la contribución de cada tipo de líquido a la ingesta total de agua.
- ◆ Analizar si la población adulta (18 a 75 años) estudiada tiene una ingesta adecuada de agua según los valores de referencia propuestos por la EFSA.





### Resultados:

Ingesta media de agua en población adulta (litros/día) de 18 a 75 años:

- ◆ España: 1,7 litros/día en hombres y 1,6 litros/día en mujeres
- ◆ Italia: 1,7 litros/día en hombres y 1,7 litros/día en mujeres.
- ◆ Francia: 2,3 litros/día en hombres y 2,1 litros/día en mujeres

Aunque la población francesa es la que más se acerca a las recomendaciones de ingesta de agua propuestas por la EFSA, sólo la población femenina de este país las cumple y se encuentra por encima de ellas.

La población española es la que tiene la menor ingesta de agua en población adulta de los tres países comparados.

Fuentes agua:

El agua fue la bebida más consumida por ambos sexos en los tres países, seguidos por el agua contenida en los alimentos. Tras estos dos grupos, las bebidas más consumidas fueron:

- ◆ España: la leche en hombres y en mujeres seguidas por las bebidas alcohólicas en los hombres y por las bebidas calientes en mujeres.
- ◆ Italia: las bebidas alcohólicas y las bebidas calientes en población masculina y las bebidas calientes seguidas por las bebidas alcohólicas en población femenina.
- ◆ Francia: las bebidas calientes fueron las principales fuentes en hombres y en mujeres seguidas por las bebidas alcohólicas en hombres y la leche en mujeres.

### Más información sobre el estudio:

*Nissensohn M, Sánchez-Villegas A, Galan P, Turrini A, Arnault N, Mistura L, Ortiz-Andrellucchi A, Szabo de Edelenyi F, D'Addezio L and Serra-Majem LL. Beverage Consumption Habits among the European Population: Association with Total Water and Energy Intakes. Nutrients, 2017;9(4):383; doi:10.3390/nu9040383.*





## El reto. Promover la importancia de mantener un nivel adecuado de hidratación en cada momento de la vida

La página web de la CIEAH ([www.cieah.ulpgc.es](http://www.cieah.ulpgc.es)) cuenta con una gran variedad de materiales educativos, fichas informativas, dossieres, vídeos, etc., con la información sobre la hidratación en los diferentes momentos de la vida, así como consejos para mantener una hidratación adecuada.

Es fuente también de múltiples publicaciones científicas que permiten dotar de herramientas y de información actualizada a los profesionales de la salud.

### Más información:

<http://cieah.ulpgc.es/es/inicio>





## La apuesta. Asegurar la independencia científica y la transparencia

La CIEAH cuenta con un comité científico asesor compuesto por investigadores independientes y líderes de opinión clave en salud y nutrición, tanto a nivel español, europeo como latinoamericano, que engloban diferentes áreas dentro de la ciencia de la hidratación y su relación con la salud y el rendimiento físico.

También cuenta con el auspicio y la colaboración de diferentes instituciones y empresas del ámbito de la nutrición, la hidratación y la alimentación.

## Colaboradores institucionales





## Comité Científico Asesor

**Prof. Dr. Ángel Gil Hernández.** Presidente de la Sociedad Española de Nutrición (SEN) y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada.

**Prof. Dr. Gregorio Varela Moreira.** Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid.

**Prof. Dr. José López Calbet.** Catedrático de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (Departamento de Educación Física) y Miembro del Scientific Committee del European College of Sports Sciences.

**Dr. Luis Peña Quintana.** Catedrático de Pediatría de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Jefe de Sección de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Universitario Materno-Infantil de Las Palmas de Gran Canaria.

**Dra. María Kapsokefalou.** Profesora Asociada en Nutrición Humana de la Universidad Agrícola de Atenas (Grecia) y Vicerrectora de Asuntos Estudiantiles, Colaboración Académica y Extensión en la misma universidad.

**Dr. Sergio Ruiz Santana.** Catedrático de Medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Jefe del Servicio de Medicina Intensiva del Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín.

**Dr. Tommaso Bochicchio Riccardelli.** Profesor Titular de Nefrología en la Universidad La Salle, México, D. F. (México). Médico Especialista en Medicina Interna y Nefrología. Director de Nefrología, Instituto Mexicano de Trasplantes, Cuernavaca, Morelos, Director de Clínicas FMC, Morelos.





## Próximas actividades

### Cooperación internacional

La CIEAH está actualmente firmando varios convenios internacionales de cooperación conjunta con varias entidades de referencia en el campo de la hidratación con el fin de desarrollar programas de actuación conjunta.

Las entidades con las que se están firmando estos convenios son, hasta el momento:

Fundación para la Investigación Nutricional Integral de Venezuela (FINIVEN).  
Instituto de Bebidas para la Salud y el Bienestar (IBSB), de México.  
Universidad Agrícola de Atenas, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, de Grecia.

### Próximas actividades

- ◆ Presentación de la CIEAH en el 2º Congreso Latinoamericano de Hidratación. El 21 de junio de 2017, Ciudad de México.

#### Más información:

[http://www.cmim.org/f201716\\_congreso.php](http://www.cmim.org/f201716_congreso.php)

- ◆ 21 Congreso Mundial de Nutrición de la International Union of Nutritional Science (IUNS). Del 15 al 20 de octubre de 2017, Buenos Aires.

#### Más información:

<http://www.icn2017.com/>

- ◆ III Congreso Internacional de Hidratación. Mayo de 2018, Bilbao.





**Para más información:**

GABINETE DE COMUNICACIÓN DE LA CIEAH

**Teresa del Pozo** / [tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) / 91 590 14 37 / 661 67 20 19

**Ángela Rubio** / [arubio@torresycarrera.com](mailto:arubio@torresycarrera.com) / 677 821 209

**Irene Nuño Timón** / [irene@cromacomunicacion.com](mailto:irene@cromacomunicacion.com) / 655 55 21 18



International Chair  
for Advanced Studies  
on Hydration



Cátedra Internacional  
de Estudios Avanzados  
en Hidratación



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA  
Instituto Universitario de Investigaciones  
Biomédicas y Sanitarias



Parque Científico Tecnológico  
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria