



# Beure aigua en excés pot ser molt perjudicial per a la teva salut

[inicentrareport] **Beure aigua és molt important per la nostra salut**, però beure'n en excés sense tenir set pot ser molt perjudicial. Aquest comportament s'anomena "potomania" i no es considera cap malaltia ni addicció, ja que no existeix cap necessitat de beure aigua, sinó que es fa voluntàriament.

La quantitat d'aigua que hauríem d'ingerir al dia és entre un litre i mig o dos litres. Això, però, dependrà de cada persona i de la dieta que segueixi. Hi ha aliments que ens aporten molta aigua com la síndria i d'altres que no ens n'aporten gairebé gens com la pasta. També **hem de ser conscients que el nostre organisme ens dona senyals i quan necessita aigua ens provoca la sensació de set.**

Sigui com sigui, beure molta aigua pot provocar problemes importants. **El ronyó és un dels primers perjudicats, ja que és un òrgan amb una gran capacitat per adaptar l'estat d'hidratació i la concentració de certs soluts en sang en funció de la nostra ingesta.** Si estem poc hidratats, el ronyó expulsarà igualment les substàncies que no podem acumular a l'organisme, però ho farà amb menys líquid i, per tant, l'orina serà més concentrada i més fosca.

En canvi, si bevem massa aigua, el ronyó no serà capaç d'eliminar l'excés de líquid i l'aigua començarà a acumular-se. Això pot causar **nàusees, vòmits, diarrea, mal de cap, rampes, disminució de reflexos, disàrtria, confusió, deliri i trastorns neurològics** com la letargia o la somnolència. A més, l'excés d'aigua també pot produir hiponatrèmia, que és la disminució de la concentració de sodi a la sang per sota dels nivells normals.

[facentrareport]