

## يسبب الأمراض والإكتئاب... دراسة تكشف ضرر إهمال شرب الماء



حذرت دراسة حديثة من أن عدم شرب كميات كافية من الماء يوميا قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر بشكل كبير، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض خطيرة مثل القلب والسكري والاكتئاب، وليس فقط الجفاف الذي يعد الأثر الأكثر شيوعا لقلة الترطيب.

وكشف البحث، الذي أجرته جامعة ليفربول جون مورز البريطانية وتابعته المطلع، أن: "الأشخاص الذين لا يلبون احتياجاتهم اليومية من السوائل يسجلون ارتفاعا ملحوظا في هرمون الكورتيزول وهو الهرمون المسؤول عن التوتر، عند تعرضهم لمواقف ضاغطة.

وشملت الدراسة 32 متطوعا، قسموا إلى مجموعتين، الأولى شربت الكمية الموصى بها من الماء يوميا، بينما اقتصرَت الثانية على أقل من 1.5 لتر.

وبعد أيام من المتابعة، خضع المشاركون لاختبار يحاكي موقفا عصيبا، تمثل في مقابلة عمل مفاجئة أمام لجنة مكونة من 3 أشخاص، تلتها مهمة حسابية ذهنية تحت الضغط.

وأظهرت تحاليل اللعاب التي أجريت قبل وبعد التجربة أن من شربوا كميات أقل من الماء سجلوا ارتفاعا حادا في الكورتيزول مقارنة بالمجموعة الأخرى، رغم تشابه الأعراض الجسدية للتوتر مثل تسارع ضربات القلب وتعرق اليدين.

ويعد الكورتيزول من أبرز المؤشرات الحيوية لاستجابة الجسم للتوتر، وارتفاعه المزمن يرتبط بمشكلات صحية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، السكري من النوع الثاني، السمنة، الاكتئاب، والقلق.

وبحسب هيئة الخدمات الصحية البريطانية، يوصى البالغون بشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميا، أي ما يعادل 1.5 إلى 2 لتر تقريبا. ويزداد الاحتياج في حالات النشاط البدني العالي، الطقس الحار، أو أثناء الحمل والرضاعة.