

BEBER AGUA

Por qué hacerlo

Estar deshidratado de verdad afecta al rendimiento físico y cognitivo. Eso no se discute. Lo que se discute es **cuánta agua hace falta y de dónde tiene que venir**.

Qué NO dice la evidencia: los 8 vasos son un error de lectura de 1945

El origen exacto del mito, y es buenísimo: en 1945 el Food and Nutrition Board de EE. UU. calculó que un adulto necesita unos **2,5 litros de agua al día**. Y la frase siguiente del mismo documento decía que la mayor parte de esa agua viene de la comida.

Esa segunda frase se perdió. El consejo se convirtió en "bébete ocho vasos", que es **exactamente el mismo número pero ignorando que la mitad ya te la estás comiendo**.

Dos cosas más que hay que decir:

1. **No existe evidencia que respalde los 8 vasos** como recomendación. Nunca se midió.
2. **Y hay conflicto de interés:** el mito lo ha empujado activamente ****la industria del agua embotellada****, que gana dinero con que bebas más.

Lo que sí es cierto: el café, el té, la fruta, las sopas y las verduras hidratan. La idea de que el café "deshidrata" es otro mito derivado del mismo sitio.

Cómo adquirirlo

- **La sed funciona.** En una persona sana sin ejercicio extremo, beber cuando se tiene sed es un sistema que lleva funcionando bastante tiempo.
- Si se quiere convertir en hábito, lo que funciona es **anclarlo a algo que ya haces** (un vaso al levantarte, uno con cada comida) y no perseguir una cifra.
- **Ojo con el diseño de producto:** un hábito con una meta numérica difícil de cumplir genera fallo diario, y el fallo diario es lo que rompe rachas y hace abandonar.

Fuentes

- Origen del mito y su desmontaje, Science-Based Medicine:
<https://sciencebasedmedicine.org/eight-glasses-of-water-myth/>
- Oficina de Ciencia y Sociedad, Universidad McGill:
<https://www.mcgill.ca/oss/article/health-nutrition/water-myth>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.