



Британские ученые заявили, что риск обезвоживания организма - это миф, сообщает Daily Mail. По традиционному мнению медиков, пить простую воду следует для профилактики болезней почек и ожирения, напоминает журналистка Софи Борланд. Британское министерство здравоохранения, а также ведущие врачи и диетологи говорят, что следует пить 1,2 литра воды в день.

Но Маргарет Маккартни, врач общей практики из Глазго, заявила в статье для British Medical Journal, что совет пить по 6-8 стаканов воды в сутки - "не просто чушь, но и чушь, полностью развенчанная". По мнению Маккартни, полезные свойства воды часто преувеличиваются заинтересованными организациями - например, производителями бутилированной воды.

Согласно исследованиям, если человек пьет воду "на всякий случай", в моменты, когда он не испытывает настоящей жажды, концентрация внимания у него снижается, а не повышается. "Есть также данные, что химикаты, которыми дезинфицируют бутилированную воду, могут быть опасны для здоровья", - говорится в статье. А если "перепить воды", ночью придется встать в туалет, что нарушает сон. "По некоторым исследованиям, питье воды даже может вызвать болезни почек вместо их профилактики", - пишет автор.

Маккартни также предостерегла, что от чрезмерного питья воды может развиваться редкая, но потенциально смертельная болезнь гипонатремия: уровень соли в организме снижается, возможен отек мозга.

Со своей стороны, американский специалист по обмену веществ Стэнли Голдфарб не нашел подтверждений гипотезе, что вода помогает худеть, так как подавляет аппетит.

Как бы то ни было, отмечает издание, в 2010 году британцы выпили 2,06 млрд литров бутилированной воды, но еще больше чая и пива (соответственно, втрое и впятеро больше).

*Софи Борланд*  
*Daily Mail*  
[InoPressa.ru](http://InoPressa.ru)