

hidratação





O NOSSO CORPO É CONSTITUÍDO NA MAIOR PARTE POR ÁGUA

A ÁGUA É O PRINCIPAL CONSTITUINTE DO ORGANISMO,
É ESSENCIAL PARA A VIDA E TEM COMO PRINCIPAIS FUNÇÕES:

TRANSPORTE

De nutrientes para as células
e de substâncias tóxicas para fora do corpo.

EXCREÇÃO

De produtos resultantes do metabolismo.
Através dos rins, são libertadas as substâncias
que o corpo não necessita.

SOLVENTE

Como meio onde se dão todas as reacções.

REGULAÇÃO DA TEMPERATURA CORPORAL

Quando o corpo está excessivamente quente,
aumenta substancialmente a sudorese a fim
de libertar calor através da evaporação.

Ao suarmos, a água que existe no suor evapora-se
à superfície da pele, produzindo abaixamento
da temperatura corporal. Não é a transpiração
por si que faz arrefecer o indivíduo, mas sim
a evaporação da água do suor produzido.

PARTICIPAÇÃO EM REACÇÕES ENZIMÁTICAS

Facilita a digestão.



BALANÇO HÍDRICO



A ingestão de líquidos é muito importante para a saúde mesmo quando não se realiza exercício. As perdas diárias de água não se resumem apenas a perdas pela urina. Estamos continuamente a perder a água do organismo (através da respiração e do suor), o que vem reforçar a necessidade de uma hidratação correcta. Em condições normais a ingestão de líquidos deve compensar as perdas para o corpo manter o equilíbrio hídrico e desta forma não desidratar.

Exemplo entrada de líquidos

Líquido ingerido 1.400 ml

Nos alimentos sólidos e semi-sólidos 800 ml

Metabolismo oxidativo dos alimentos 300 ml

Total 2.500 ml

Exemplo saída de líquidos

Urina 1.500 ml

Fezes 200 ml

Perdas insensíveis e Suor 800 ml

Total 2.500 ml

O equilíbrio entre a ingestão e a perda de líquidos é fundamental para não colocar a saúde em risco. A regulação do balanço hídrico depende de mecanismos hipotalâmicos de controlo de sede, da harmonia antidiurética, da capacidade em reter ou excretar água da função renal e das perdas por respiração e transpiração.



O QUE É A DESIDRATAÇÃO?



A desidratação resulta da eliminação de água e sais minerais do organismo e acontece quando o balanço hídrico é negativo, isto é, quando as perdas de água são superiores às entradas.

SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

- Cansaço mental e corporal;
- Sensação de aumento de temperatura corporal;
- Vertigens e tonturas;
- Dores de cabeça;
- Náuseas ou vômitos;
- Alterações visuais e auditivas.

Uma desidratação continuada, ainda que leve, tem efeitos a longo prazo, nomeadamente a nível cardíaco, renal, respiratório e digestivo.

A SEDE

A sede é o desejo consciente de ingerir água. No entanto pode não ser um bom indicador de desidratação. Quando temos sede já poderemos estar a desidratar, entre 1% a 2%. Portanto não deveremos esperar pela sensação de sede para ingerir líquidos.

Alguns grupos etários são particularmente sensíveis à desidratação, nomeadamente as crianças e os idosos. Normalmente nas crianças os mecanismos fisiológicos não estão ainda completamente desenvolvidos e nos idosos são menos sensíveis, podendo resultar numa diminuição da sensação de sede.

AVLIAÇÃO DA DESIDRATAÇÃO PELA COR DA URINA

Num individuo saudável, a cor escura indica que a urina está muito concentrada, o que significa que o rim está a poupar água e se está a poupar água é porque precisa de água para manter o equilíbrio homeostático, mesmo que não tenhamos sede.

ESCALA DA COR DE URINA



OPÇÕES DE HIDRATAÇÃO



As necessidades de água variam em função de vários factores como a alimentação, a actividade física e a temperatura ambiente. A água é a fonte de hidratação de eleição, embora outras bebidas possam ser boas alternativas uma vez que:

- Têm elevados teores de água (cerca de 90%, mas podendo ultrapassar os 99%);
- Muitas destas bebidas têm uma composição (em particular uma concentração de solutos) que as torna mais eficientes que a própria água no que se refere à hidratação do consumidor o que é uma vantagem importante, em especial no caso de condições mais agressivas, prática de exercício físico ou sob temperaturas elevadas;

- Existem circunstâncias em que são consumidos mais líquidos se estes tiverem sabor.

Grupos em maior risco de desidratação, assim como pessoas que não tenham prazer em beber água e que não ingiram água suficiente, podem beneficiar dessas bebidas.

Apesar dos alimentos conterem água, a maior parte da água é ingerida na forma líquida (cerca de 75% da água é ingerida através de bebidas).



EXISTE À DISPOSIÇÃO NO MERCADO PORTUGUÊS, UMA VARIEDADE ENORME DE BEBIDAS, QUE INCLUEM BEBIDAS DE SUMOS DE FRUTOS, DE POLME, DE EXTRACTOS VEGETAIS, AROMATIZADAS, SUMOS 100%, NÉCTARES, CHÁS E TISANAS, BEBIDAS ISOTÔNICAS E BEBIDAS LÁCTEAS. AS SOPAS SÃO TAMBÉM UMA EXCELENTE FONTE DE HIDRATAÇÃO (APRESENTAM VALORES DE ÁGUA ENTRE 88% E 93%).



RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO



CONSELHO CIENTÍFICO DO INSTITUTO HIDRATAÇÃO E SAÚDE

1.

Beba cerca de 1,5 a 2 l de líquidos por dia (consulte a tabela).

2.

Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia, antecipando a sensação de sede

3.

Esteja atento a sinais associados a desidratação, aumentando a ingestão de líquidos nestas situações: Sede; Urina de cor intensa e com cheiro; Cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória.

4.

Aumente a ingestão de líquidos nas seguintes situações: Actividade física que o faça transpirar; Temperatura ambiental elevada (incluindo ambientes aquecidos durante o Inverno) e altitude elevada (incluindo viagens aéreas); Situações de doença acompanhadas de febre, vómitos ou diarreia; Gravidez e aleitamento: aumente a ingestão de bebidas em cerca de 0,2 e 0,5 L/dia, respectivamente.

5.

Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos, grupos em que a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída.

6.

Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas (como leite, sumos e néctares, chá, infusões, refrigerantes, ...) e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta).

A escolha das fontes de hidratação deve ser feita no enquadramento de uma alimentação saudável e depende das preocupações de cada pessoa, sejam elas nutricionais, de impactes ambientais, de segurança alimentar ou outras.

Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas (Litro / dia) *

| Fase do ciclo de vida | Sexo feminino | Sexo masculino |
|------------------------|---------------|----------------|
| Crianças (2 a 3 anos) | 1,0 | 1,0 |
| Crianças (4 a 8 anos) | 1,2 | 1,2 |
| Crianças (9 a 13 anos) | 1,4 | 1,6 |
| Adolescentes e Adultos | 1,5 | 1,9 |



www.ihs.pt

* Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários factores (actividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).



HIDRATE-SE!

TEM MUITAS OPÇÕES



Sumos



Chás



Refrigerantes



Águas



Leites



Sopas



Frutos



Fonte: