

Hidratar-se é 'obrigação' no verão

João Cerqueira

ALICIA IVANISSEVICH

Se o sol não se esconder e São Pedro ajudar, os cariocas poderão aprender hoje como se preparar para a chegada do verão. Profissionais da área de nutrição vão distribuir no calçadão de Ipanema e Leblon — entre as ruas Teixeira de Melo e Bartolomeu Mitre — cerca de 3 mil cartilhas com dicas sobre como enfrentar as altas temperaturas de forma saudável. A palavra-chave é hidratação. Seja através da alimentação, da água presente nos alimentos ou dos líquidos em geral — sucos, sopas, cremes, chás, sorvetes, refrescos, água de coco.

Trabalhar, exercitar-se ou simplesmente andar pela rua sob um sol escaldante exige fôlego, muito fôlego. E, para manter a disposição — até nos fatigantes 40 graus à sombra — a dica é estar sempre bem hidratado.

Água — “A necessidade diária mínima de líquidos é de dois litros”, ensina Geise Pereira Quinhões, uma das sócias da empresa Nutrilógic de reformulação alimentar, que promove o evento. “O volume de água no corpo precisa se manter constante — existe um equilíbrio entre a quantidade ingerida e a eliminada através de suor, urina, fezes e pulmões. Em qualquer atividade, o corpo metaboliza água e sais minerais que devem ser repostos para evitar a desidratação”, explica.

O potássio é um mineral que não pode faltar. Ele regula — em equilíbrio com o sódio — a quantidade de água no organismo. “Em dias de muito calor ou em atividades que provocam grande perda de líquido, as pessoas devem tomar bebidas ou comer alimentos ricos em potássio a intervalos regulares”, recomenda Geise. “Água de coco, sucos de laranja, abacaxi e limão, chás de camomila, erva doce, hortelã, mate, bananas e cenouras são indicados



Tomar e dar às crianças água de coco é uma maneira de repor o potássio perdido e evitar a desidratação

nesses casos.”

Sinais — Toda atenção é pouca para os sinais e sintomas da desidratação: suor intenso, diarreia, vômitos, pele ressecada, olhos encovados e sem brilho por falta de lágrimas, boca seca e, nas crianças, excessiva apatia ou agitação. “A primeira medida a tomar em caso de desidratação leve é repor o líquido perdido”, avisa Geise. “O soro caseiro é uma solução simples e barata. Basta acrescentar a um litro de água potável, uma colher de café cheia de sal e duas colheres de sopa cheias de açúcar, mantendo sempre a mistura a temperatura ambiente.”

A intenção da cartilha a ser distribuída hoje, segundo Geise, é en-

sinar as pessoas a se alimentar direito para que façam de sua dieta uma espécie de plano de saúde preventivo. “É reformulando a alimentação que se melhora a qualidade de vida”, diz.

POTÁSSIO TEM:

- Chás (camomila, hortelã, erva doce, erva cidreira, chá preto, mate)
- Água-de-coco
- Sucos (laranja, limão, abacaxi)
- Leite (materno, *in natura*, em pó industrializado)
- Frutas (banana prata, banana d'água)
- Vegetais (batata inglesa, cenoura)

O passeio instrutivo pelo calçadão é a primeira de uma série de cinco ações que a Nutrilógic pretende realizar até o início do verão. A intenção é estender o trabalho para outras áreas da cidade, como estações do metrô, parques públicos, áreas de lazer e de grande circulação das zonas Sul, Norte e Oeste. Os temas deverão variar — escolha, estocagem, manipulação e preparo de alimentos são alguns exemplos — sempre dentro da idéia central de passar noções sobre qualidade de vida através de uma alimentação consciente. Em cada ação serão distribuídas entre 3 mil e 6 mil cartilhas. Caso chova, o evento será adiado para o próximo domingo.