

Falta de líquido pode causar problemas

Epitácio Pessoa/AE

Desidratação compromete vasos sanguíneos, aparelho digestivo e facilita cálculo renal

A água é uma substância vital para o organismo e sua ingestão praticamente não apresenta contra-indicações. A falta do líquido, sim, é que costuma trazer problemas para a saúde. Na composição do corpo, há 70% de água, dizem os especialistas. O líquido está presente nos vasos sanguíneos, nos tecidos de sustentação do organismo e nas células.

O próprio corpo dispõe de mecanismos capazes de garantir a sua hidratação, segundo explica a dermatologista Denise Steiner. "A distribuição da água pelo organismo é controlada por várias estruturas, entre elas, o rim", diz.

Solvente — Em pessoas sem problemas renais, água em excesso é filtrada e eliminada pelo órgão, de acordo com o nefrologista Emmanuel Burdmann. "A água é um solvente universal — todas as substâncias do organismo estão dissolvidas em água, por isso a sua importância", diz o médico.

A falta de água pode levar à desidratação que, quando muito severa, especialmente em idosos e crianças, pode provocar a morte. Se falta água dentro dos vasos sanguíneos, a pressão arterial pode cair e a irrigação de vários órgãos pode ficar comprometida.

A ausência do líquido traz ainda prejuízos para o aparelho digestivo — estômago e intestino — e atrapalha a eliminação de secreções. Segundo o gastroenterologista Moacir Vilela, a água tomada em jejum auxilia ainda o funcionamento do intestino. "A água estimula a liberação de uma substância, a colecistocinina, responsável pela motilidade intestinal."

Para o intestino, o ideal, segun-



A modelo Ticiane Pinheiro, 19 anos: "Passei a beber água mesmo sem ter sede, coisa que não fazia"

do Vilela, é ingerir água morna em jejum. "O líquido promove um esvaziamento da vesícula, que, por sua vez, joga bile no intestino, o que também ajuda a evacuar."

Quando a pessoa fica muito tempo sem beber água, como forma de defesa o rim vai retendo a substância. "A pessoa pára de urinar", diz Burdmann. Se a água que falta não é repostada, a pessoa desidrata. Quando há alguma disfunção renal, a água

ingerida não é eliminada e a consequência imediata é o inchaço ou edema.

Outro mal freqüente que atinge quem não toma água é o cálculo renal. Quando de grandes proporções, o cálculo pode levar à perda da função renal: há uma obstrução da passagem de urina do rim para a bexiga.

RIM
CONTROLA
DISTRIBUIÇÃO
DO LÍQUIDO