

Saúde

Os segredos da boa hidratação

Nutricionistas ensinam como manter a saúde e entrar em forma bebendo líquidos

Antônio Marinho

Água é o nutriente mais importante para o organismo, é o solvente básico para os produtos da digestão e é essencial para eliminar substâncias desprezadas pelo organismo. Além disso, estabiliza a temperatura corporal e leva os nutrientes para as células. Portanto, a boa hidratação ajuda a manter a saúde e a ficar em forma.

Nutricionistas alertam que beber pouca água ou perder muito líquido através do suor é prejudicial ao organismo. Segundo a nutricionista Nancy Clark, diretora do serviço de nutrição na SportsMedicine Brookline e autora de "Guia de nutrição desportiva" (Editora Artmed), uma maneira simples de saber se a pessoa está bem hidratada é examinando a cor e a quantidade da sua urina.

Urina escura é sinal de desidratação

— Se a urina estiver muito escura e escassa, ela está concentrada com elementos de excreção e é necessário beber mais líquidos. Mas a urina pode ser escura, se a pessoa está usando suplementos vitamínicos. Neste caso, o volume é um indicador melhor do que a cor. Quando sua urina é amarela

pálida, é porque seu corpo recuperou o equilíbrio de água — ensina Nancy.

Para as pessoas que praticam exercícios regularmente, outra forma de avaliar a urina e a perda de suor é se pesar antes e depois da atividade física. Para cada quilo que se perde, é necessário beber pelo menos quatro xícaras de líquido.

— Nos dias quentes, os atletas podem suar facilmente dois a quatro quilos. Nesses casos a perda de peso é de água, não de gorduras. Eles devem beber o suficiente antes, durante e depois do exercício — diz a nutricionista.

Ela lembra ainda que, além de verificar a cor da urina e a perda de peso, é preciso prestar atenção em outros sinais de desidratação, como cansaço crônico, dores de cabeça e letargia.

— Isto pode ocorrer em longos períodos quentes no verão. A desidratação é cumulativa — alerta Nancy.

Mas qual será a quantidade de líquidos necessária diariamente para o bom funcionamento do organismo? Na opinião de Nancy, oito copos de água são suficientes para uma

pessoa sedentária, mas é pouco para atletas. O ideal é beber um litro para cada mil calorias gastas. Quanto mais calorias se consome, mas líquidos a pessoa deve beber.

— Em vez de contar copos de água, é melhor beber em cada refeição e controlar a saída de urina. Se você urina a cada duas ou quatro horas, certamente está bebendo o suficiente. Se beber mais do que seu corpo requer, vai urinar em excesso — explica Nancy.

Quando o corpo sua, há grande perda de água do sangue, que se torna mais concentrado e fica com nível de sódio alto. Isto aumenta a vontade de beber e para eliminar a sensação de sede é

preciso devolver ao sangue sua concentração normal. As pessoas que praticam atividade física devem beber bastante líquido para acabar com a sede e mais um pouco.

Nancy comenta que nas crianças o mecanismo de sede é mal desenvolvido. No fim de um dia quente, elas frequentemente estão irritadas e isto pode ser sinal de desidratação. Também os idosos tendem a

ser menos sensíveis à sede do que os adultos mais jovens. Nutricionistas lembram que a água, de preferência mineral, não é o único líquido para repor as necessidades orgânicas. Qualquer bebida sem álcool é saudável.

Água clorada destrói a vitamina E

Até mesmo alimentos como laranja, alface, melancia, tomate e pepino contêm 85% a 95% de água em seu peso e podem fornecer uma boa quantidade de líquidos. Alguns especialistas, como o bioquímico americano Earl Mindell, fazem restrições à água clorada porque ela destrói a vitamina E.

— Se você estiver bebendo água com cloro, não está absorvendo a vitamina E que está consumindo. A pessoa que bebe água clorada deve consumir iogurte, que é uma boa maneira de substituir a bactéria intestinal que o cloro destrói. As mães em fase de aleitamento deve beber mais água — acrescenta Mindell, autor de "Vitaminas - o guia prático das propriedades e aplicações" (Melhoramentos).

Ele comenta que a água mantém viva todas as funções orgânicas. Ela é ótima nas dietas, pois bebida antes das refeições diminui o apetite. E previne a constipação intestinal. ■

Leonardo Aversa



A BOA HIDRATAÇÃO ajuda a manter a saúde e a embelezar o corpo. Quanto mais calorias se consome, mas líquidos a pessoa deve beber. Cansaço crônico, dores de cabeça e sonolência podem ser sinais de falta de água no corpo

AS ÁGUAS MINERAIS E SEUS EFEITOS NO ORGANISMO

- **ALCALINA:** Tem baixo teor de acidez. É usada contra úlceras gastroduodenais, arteriosclerose, hipertensão e inflamação dos rins. Ajuda a eliminar cálculos renais e ácido úrico. Exemplos: Salutaris e Ouro Fino.
- **BICARBONATADA:** Contém bicarbonato em sua composição apresentada no rótulo. É recomendada para o tratamento de cálculos renais, mau funcionamento do fígado e gota. Exemplos: Minalba e Evian.
- **FERRUGINOSA:** Contém ferro em sua composição. É mais indicada para tratar anemia e fadiga. Exemplo: Salutaris.
- **GASOSA:** Contém gás carbônico na fonte. É digestiva e desintoxicante. Exemplos: Perrier e São Lourenço.
- **MAGNESIANA:** É a que contém magnésio. Recomendada para mau funcionamento do sistema digestivo e insuficiência do fígado. Exemplos: Indaiá, Evian e Minalba.
- **RADIATIVA:** É a água que tem origem em fontes radioativas (isto é determinado no rótulo do produto). É recomendada principalmente contra problemas do fígado e cálculos biliares. Elimina o ácido úrico, atua como sedativo do sistema nervoso e contra o mau funcionamento das glândulas do sistema endócrino. Exemplos: Minalba, Petrópolis, Indaiá e Passa Quatro.



A ÁGUA mineral tem propriedades medicinais. A gasosa é desintoxicante

RECEITA DA HIDRATAÇÃO SAUDÁVEL

- **PESO:** A água compõe de 60% a 75% do peso de um ser humano. Ela estabiliza a temperatura do corpo, nutre as células e elimina elementos que não servem ao organismo. Mas não fornece energia. Ajuda nas dietas, pois, bebida antes das refeições, diminui o apetite.
- **FEBRE:** Quando a pessoa tem febre, deve beber bastante água para evitar a desidratação e eliminar as toxinas do organismo.
- **TORNEIRA:** Não se deve tomar a água quente que sai da torneira porque ela vem carregada do chumbo do encanamento, o que não ocorre com a água fria. De manhã, é bom deixar a água correr por alguns minutos para eliminar o chumbo acumulado no encanamento durante a noite.
- **ÁLCOOL:** Qualquer bebida sem álcool é ótima para hidratar o organismo.
- **CÂIMBRAS:** Elas podem ocorrer quando a pessoa está desidratada, principalmente quando pratica atividade física. Para prevenir essas dores, deve-se beber sempre muito líquido antes, durante e depois de se exercitar.
- **REFRIGERANTES:** Os refrigerantes não têm valor nutricional, a não ser a quantidade de 150 calorias, em média, originárias do açúcar refinado.