

Água é aliada do emagrecimento

06 MAR 2001

UM LITRO POR DIA É O MÍNIMO NECESSÁRIO PARA HIDRATAR O CORPO. ELA TAMBÉM ENGANA A FOME

Você já deve ter ouvido falar que a água é essencial às dietas de emagrecimento. Milagres ela não faz, visto que é preciso comer corretamente e iniciar uma atividade física para alcançar uma boa forma. Mas não há dúvida de que ela pode ser o que falta para que seu regime dê certo.

É essencial fornecer ao corpo um mínimo um litro de água limpa e potável por dia para substituir a que é perdida pelo organismo. Essa quantidade é complementada pela alimentação e pode ser maior no verão ou caso se pratique exercícios físicos.

"O correto é deixar uma garrafa cheia sobre a mesa e ir bebericando-a aos poucos ao

longo do dia", recomendou Celeste. Segundo ela, pode-se até beber água durante as refeições. "É que a água umedece o bolo alimentar e facilita a digestão", receita a nutricionista Celeste Elvira Viggiano, da Salute Consultoria e Assessoria Nutricional, de São Paulo.

Para manter a forma, é preciso ter uma alimentação balanceada, praticar exercícios e tomar muita água. Você não sabe por quê? Então veja só o que a ingestão de água faz por você.



► TODO O PODER DA ÁGUA

Ajuda a combater a gordura

Água na dose certa leva a pessoa a comer menos e a normalizar o funcionamento dos intestinos porque:

Aumenta a saciedade - Ela é grande parceira da reprogramação alimentar, que prescreve muitos legumes, frutas e verduras para a manutenção da boa forma. "É que as fibras presentes nos vegetais incham como esponja macia quando em contato com a água, o que garante sensação de estômago cheio com menos alimentos", explica Celeste Elvira Viggiano.

Reduz a absorção de gorduras - Nos intestinos, as fibras solúveis (presentes na aveia, por exemplo)

ligam-se às moléculas de gordura, diminuindo sua absorção - o que otimiza a perda de peso e ajuda a manter o colesterol sob controle.

Minimiza a prisão de ventre - Já as fibras insolúveis (encontradas no farelo de trigo, entre outros) passam varrendo os intestinos dos resíduos alimentares. Livre das toxinas, o corpo fica mais leve e funciona melhor.

Aumenta a auto-estima

A água previne a celulite e deixa a pele mais bonita.

Hidrata naturalmente a pele - A água mantém o maior órgão do corpo com aparência fresca e luminosa. É que ela é responsável

pela hidratação das camadas profundas da pele. "Ao contrário do que as pessoas imaginam, os hidratantes não repõem água, apenas criam uma barreira que não deixa a cutis desidratar", afirmou a dermatologista Luciana Conrado, de São Paulo.

A água previne a celulite - Por carregar para fora do corpo as toxinas, ela é indicada para prevenir e tratar essas ondulações.

Melhora o metabolismo

Imprescindível à vida, a água participa de inúmeras funções corporais:

Ajuda na formação de células e líquidos orgânicos - Ela está

presente na manutenção e multiplicação celular, bem como na formação de secreções, como as lágrimas.

Auxilia no controle de temperatura - A água é vital para o mecanismo que regula a temperatura do corpo - lembre-se que você sua em bicas quando está muito quente.

Faz aquela faxina - A menos que se tenha alguma doença renal, doses generosas de água resultam em urina clarinha e praticamente inodora, que leva embora os detritos orgânicos.

Previne doenças - Tomar água evita a formação de cálculos renais, impedindo a cristalização de sais que passam pelos rins.