

Água para viver

Água para beber, água para tomar banho, água para se atirar no mar e fazer uma bela renovação de Ano-Novo. Água para hidratar por dentro e por fora. Nosso corpo é constituído, entre tantos outros elementos e estruturas, por água, muita água. E todos sabem daquela máxima que diz que podemos suportar mais tempo sem comida do que sem água. Por isso, resolvemos colocar a água no topo das prioridades e vasculhar os benefícios que ela faz por nós, desde a hidratação mais elementar de nosso corpo até os cuidados extras nos momentos de atividade física.

Água para beber

Beber dois litros de água por dia é um mantra que ecoa na cabeça de todas as pessoas que buscam uma alimentação saudável e regrada, principalmente as mulheres, geralmente mais atentas a dietas alimentares. Mas você já parou para se perguntar qual é o fundamento desta indicação? Ao longo de um dia perdemos exatamente essa quantidade de água, dois litros, por meio da transpiração, da urina, da respiração e de outras atividades que mantêm as funções vitais.

Por isso, nosso corpo precisa recuperar o líquido perdido ao longo das 24 horas.

Em medidas caseiras, são oito copos de água por dia. O ideal é que mesmo consumindo frutas ou verduras aquosas consuma-se também água ou outros líquidos para hidratação, parte da ingestão diária pode ser suprida com outras fontes, como sucos, água de coco, leite, frutas, chás e sopas. Mas vale lembrar que os sucos possuem calorias, mesmo aqueles que não contém açúcar.

Se você não beber água:

O consumo insuficiente de água pode acarretar:

- Intestino preso;
- Problemas renais;
- Ressecamento de pele e cabelo;
- Desidratação;
- Fraqueza e cansaço;
- Dor de cabeça e tontura.

Quanto beber, afinal?

A recomendação diária é de três litros de água para homens e dois litros para mulheres. Para cada hora de atividade física intensa, é necessário acrescentar mais meio litro de água. Em caso de febre, vômitos ou diarreia, as necessidades também aumentam em cerca de meio a 1 litro a mais por dia.

E se eu não quiser água pura?

Uma dica para quem não gosta muito de água pura é saborizá-la naturalmente. Em uma jarra, pode-se colocar folhas de hortelã, rodela de limão ou laranja.

Com ou sem gás?

A água gasosa tem as mesmas propriedades de hidratação que a água mineral natural. Mas é preciso prestar atenção se a água é gaseificada artificialmente ou ao natural: no primeiro caso, a



água, como os refrigerantes, recebe artificialmente o gás carbônico no momento do seu envase; no segundo, adquirem as borbulhas por meio de um processo natural. Por isso, costumam ter um preço mais elevado. A água auxilia na eliminação de toxinas pelos rins e intestinos, mantém a pressão sanguínea, conduz nutrientes para dentro das células, mantém a umidificação das mucosas (boca, garganta, nariz, olhos) e mantém o funcionamento dos rins e intestinos. Assim, mantém o corpo saudável.

E o sódio?

Para ser considerada mineral a água precisa ter em sua composição sais minerais, inclusive sódio. Existe uma recomendação nutricional de consumo diário por pessoa, que é de 2,4 gramas de sódio em uma dieta de 2.000 calorias. Essa quantidade deve ser distribuída em toda alimentação, ou seja, naquilo que comemos e bebemos. Como em muitos alimentos a quantidade de sal usado acaba sendo demasiada a preocupação deve residir aí, e não na água mineral.

O problema é que comemos sal em alimentos diferentes e o limite de 2,4 gramas por dia acaba sendo extrapolado. A recomendação é reduzir a quantidade de sal de forma geral, ou seja, quanto menos sal melhor. É claro que quanto menos sódio tiver a água, melhor, principalmente se bebermos - o que é ótimo - grandes quantidades dela. Mas é preciso ter em mente que ela não é a vilã, mesmo aquelas com maior concentração do elemento. Não é a água mineral que faz o estrago, pois ela é o alimento mais saudável que existe. Chega a ser um exagero dizer que água é o problema, porém, a presença de sódio mesmo em baixa quantidade parece estimular a sede e também a reter líquido no organismo, diminuindo a produção de urina.

Dicas para a vida:

- Deixar sempre uma garrafa com água na mesa de trabalho, na sala de aula ou na bolsa;

- Comece o dia com um copo de água. Ao longo do dia, tome pelo menos mais sete copos.
- Observe sempre a cor da urina: quanto mais escura e concentrada, maior a necessidade de se tomar água.

Água para hidratar

Uma pele hidratada é uma pele bem cuidada. Por isso, usar filtro solar e hidratar a pele diariamente são as melhores dicas que podem ser dadas.

No inverno

É verdade que no inverno costumamos beber menos água, mas não significa dizer que este comportamento é o mais indicado. Afinal, somado aos banhos quentes e à diminuição da secreção sebácea no frio, temos um corpo menos hidratado e uma pele mais ressecada. Algumas dicas para evitar o desastre da estação fria:

- Beba grande quantidade de água;
- Evite banhos muito quentes;
- Utilize sabonetes e loções de limpeza suaves;
- Borrife na pele água termal ao longo do dia, principalmente no rosto;
- Use hidratante para o rosto e para o corpo após o banho;
- Use hidratante labial.

No verão

O principal problema enfrentado pela pele na estação quente é o abuso do sol. A queimadura solar deixa a pele ressecada e descamando. Além disso, a água do mar e das piscinas com cloro contribuem para a perda de hidratação, tanto da pele quanto dos cabelos. As dicas para evitar o ressecamento no verão são as mesmas do inverno, redobrando a atenção em relação à fotoproteção, além de ter cuidado de enxaguar bem a pele e os cabelos com água limpa para remover todo o sal e o cloro.

Água termal

Aqueles sprays escritos na embalagem “água termal” que atraem as mulheres nas prateleiras

ras de cosméticos não são frescura. Viram, homens? Vendida por marcas famosas e quase sempre com preço elevado, a água termal hidrata - e muito - a pele. Além disso, equilibra o pH, alivia irritações e acalma a cútis depois da exposição solar e também após procedimentos a laser em consultório, além de dar uma sensação bem refrescante.

A dica é colocar a água termal na geladeira: quando aplicada gelada, os efeitos são ainda melhores. O ideal é borrifar no rosto todos os dias, pela manhã e à noite. E tem mais: quando usada antes da maquiagem, a água termal ajuda também a segurar a beleza por mais tempo.

Água para correr

É comum as pessoas se dedicarem mais à atividade física durante o verão, por motivos que vão desde ser uma estação que convida para o convívio com outras pessoas no ambiente externo, até o desespero para entrar em forma antes de colocar roupas de banho e encarar a praia. Mas há algo fundamental nessa equação: é preciso estar hidratado. A hidratação adequada do organismo para a prática de exercícios garante o bom desempenho.

A perda gradual de água corporal causada por uma sudorese (produção de suor) intensa combinada com a produção do calor, decorrente da contração muscular e a ingestão insuficiente de líquidos, aumenta a temperatura corporal e os batimentos cardíacos antecipando a fadiga e o risco para enfermidades causadas pelo esforço no calor. Crianças e idosos são grupos que podem estar mais suscetíveis a essas enfermidades, principalmente quando os exercícios são realizados em condições de alta temperatura e umidade do ar.

Isotônicos

Para os esportistas não atletas, beber água pura é suficiente para manter a hidratação. Mas, quando se trata de atletas, pode ser benéfico, em alguns casos, ingerir líquidos contendo uma combinação de eletrólitos e carboi-

dratos, os comercialmente conhecidos como bebidas esportivas ou isotônicos.

Exercícios prolongados

É importante iniciar a prática de exercícios bem hidratado. Isso pode ser garantido ingerindo quantidades adequadas de líquidos diariamente. E atenção para os dias mais quentes. Para maior garantia, especialmente se o objetivo é realizar atividades prolongadas, convém ingerir de 5 a 7 ml por quilo de peso corporal (por exemplo 350 a 500 ml para uma pessoa com 70 kg de peso corporal) nas três a quatro horas anteriores à prática. Esse tempo permite que o rim elimine qualquer excesso de água, caso este volume seja excessivo. Podemos também nos basear na urina: se nenhuma urina for eliminada nesse tempo ou se ela for escassa ou muito escura, é recomendado seguir bebendo água gradualmente até que uma urina mais clara seja eliminada.

Atento ao relógio

Às pessoas que correm em ruas ou parques por volta do meio dia, podemos dizer que vocês estão fazendo isso errado!

Atividades ao ar livre, devem ser realizadas no início da manhã ou no final da tarde, evitando os horários de maior estresse térmico. Já nas atividades realizadas "indoor" deve-se dar preferência a lugares com boa ventilação ou que tenham ar-condicionado. As atividades aquáticas têm um benefício a mais, pois o calor do organismo é dissipado diretamente na água e existe menos risco de desidratação. Dia 22 de março, dia mundial da água, aproveite as delícias e benefícios da água pura. **TAE**



Dr. Luciano Peske Ceron

Doutor em Engenharia de Materiais (Filtração/Particulados), Mestre em Polímeros (Não tecidos), Engenheiro Químico, Especialista em Gestão Ambiental. Professor na PUCRS / Engenharia Química.

e-mail.: luciano.ceron@pucrs.br
Tel.: (51) 9972-6534