

Hidratação



O verão está aí. Com isso, temos aumento na temperatura do corpo e maior eliminação de suor. No suor perdemos água e sais minerais que são essenciais para o funcionamento do organismo.

A todo instante temos diversas reações químicas ocorrendo no nosso organismo, sendo que muitas dessas reações necessitam de água. Essas reações dependentes de água são vitais para manter o organismo em equilíbrio. Além disso, a todo instante eliminamos água do nosso corpo, seja pelo suor (para manter o controle da temperatura corporal), urina ou até mesmo pela respiração. Portanto, a hidratação adequada é fundamental para o funcionamento do nosso corpo em harmonia, e para isso a ingestão de líquidos deve ser constante e ao longo do dia, pois já que utilizamos tanto esta substância, precisamos freqüentemente repor o líquido que perdemos.

Sem uma hidratação adequada, o volume de sangue diminui. Assim, as vitaminas e os minerais que ele carrega demoram mais tempo para chegar às células e, conseqüentemente, na pele e nas extremidades como cabelo e unhas. Por outro lado, bem hidratada, sua pele fica bonita e seu cabelo e unhas fortes. Além disso, com uma boa irrigação, o organismo não retém sódio – responsável pelo inchaço que é muito comum no verão.

A recomendação média de ingestão de líquidos é por volta de 2 a 3 litros ao dia, porém devemos lembrar que estas necessidades são individuais. É importante que as pessoas criem o hábito de ingerir sempre água. Para se habituar com este consumo, podemos começar a ingerir, por exemplo, alimentos que contenham mais líquidos como as frutas ou sucos de frutas, legumes e verduras, além de chás, ou até mesmo colocar folhas de hortelã ou alecrim na água para deixá-la com um sabor leve a fim de estimular o consumo de água, até que a ingestão de água se torne habitual. É importante evitar a adição de açúcar e adoçantes artificiais nestes líquidos.

É importante destacar que não devemos considerar e incorporar alimentos como refrigerantes e sucos industrializados como parte da hidratação, pois estes alimentos carregam junto com a água substâncias que são prejudiciais ao nosso organismo. Devemos também evitar o consumo de bebidas isotônicas como parte da ingestão diária de líquidos, pois estas bebidas apresentam indicações específicas, como a reposição de minerais para atletas e em caso de desidratação por vômitos e diarreia. A ingestão excessiva destas bebidas pode levar a um desequilíbrio orgânico, com danos ao rim, que é órgão responsável por filtrar os nutrientes e a água presentes nos alimentos e bebidas para serem eliminados na urina.

Não espere sentir sede pois isso significa que já estamos desidratando e o organismo está mandando um sinal para buscar água. Se não atendermos esse sinal de sede o corpo passa a trabalhar com menos água e diminui a velocidade de metabolismo. Isso dificulta o funcionamento do organismo e atrapalha quem quer perder peso.

Ande sempre com uma garrafinha de água para que a hidratação correta passe a ser um hábito de vida.