



Dica de Saúde e Bem Estar

I HIDRATAÇÃO:

Para o funcionamento do organismo, necessitamos tanto da água quanto necessitamos do ar. No entanto, não temos noção dessa importância na maior parte do tempo. Parar de respirar é bem difícil, mas parar de consumir água é algo que ocorre com frequência.

Para quem não gosta de beber água, uma ótima opção é o uso da água saborizada, basta acrescentar: limão, cravo, canela, cascas de frutas, entre outros.

Nada substitui a água pura na realização das principais funções orgânicas desempenhadas pelo corpo, apesar disso existem outros alimentos e bebidas que podem complementar a hidratação. Frutas, sucos naturais sem açúcar, sucos com vegetais (pepino, couve, cenoura, beterraba) e água de coco são bons aliados nessa função.

A maioria das frutas e vegetais contém em média 80% de água em sua composição, diferente de outros alimentos. Veja alguns exemplos:

Maçã – 84%	Pepino – 96%	Biscoito maisena – 3,2%
Melão/Melancia – 91%	Tomate – 93%	Mistura para bolo - 1%
Abacate – 83%	Repolho – 90%	Rosca de polvilho – 12,6%
Uva – 86%	Cenoura – 90%	Torrada de pão francês – 9%

Portanto, pense bem ao trocar uma fruta por um biscoito, além de conter menos fibras e menos nutrientes, também contém menos água.

Lembrando que o excesso de frutas deve ser evitado, uma vez que também são ricas em açúcar; não devemos ingerir mais de uma fruta em uma única refeição.

Sucos industrializados e chás de caixinha não são recomendados por serem ricos em corantes, açúcares e/ou outros adoçantes. O consumo de chás de ervas e café também deve ser ponderado por possuírem ação diurética.

Como calcular a quantidade ideal de água a ser ingerida por dia?

O cálculo adequado no consumo de água é: 0,035 multiplicado pelo peso corporal da pessoa. Desse resultado, pelo menos 60% da ingesta deve ser feita sob a forma de água pura, sendo o restante obtido de outros alimentos e bebidas.

Ex.: $0,035 \times 70\text{kg} = 2,45$ Sendo aproximadamente 1,5 litro na forma de água e o restante (aproximadamente 1 litro) oriundo de outras fontes.

Resultando naquela média de 2 litros de água por dia. Quando sentimos sede, já temos uma redução de 2% no nível de hidratação corporal, por isso o grande desafio é lembrar-se de tomar água antes de sentir sede! Fazendo isso, estaremos bem hidratados durante o verão!

REFERÊNCIAS

- ARMSTRONG, L. E. et al. Urinary indices of hydration status. *Int J Sport Nutr.* 1994.
 CARMO, F. F. D. et al. Volume de água ingerida ad libitum e volume de suor produzido durante um exercício submáximo e prolongado realizado em ambiente quente e seco. *Anais da XIX Reunião Anual da FeSBE.* 2004.
 MOREIRA, C. A. M. et al. Hidratação durante o exercício: sede é suficiente?. *Revista Brasileira Med Esporte.* v. 12, n. 6, nov/dez, 2006.
 UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. NEPA – Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. TACO: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. rev. e ampliada. Campinas, 2011. 161 p.