

HIDRATE-SE

A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA PARA A SAÚDE



A importância de beber água para a saúde

A água indispensável para a vida humana e nosso corpo é composto em sua maior parte por essa substância. Com a elevação das temperaturas que acontece no verão brasileiro, aumenta também nossa taxa de transpiração para que o organismo mantenha sua temperatura interna. Por isso, o consumo de água torna-se ainda mais importante nesta época do ano. Algumas situações, como a exposição ao sol e a prática de atividades físicas em dias de calor, intensificam a perda de água pelo organismo. E se esse líquido não for repostado, pode surgir um quadro de desidratação. As consequências disso variam conforme a porcentagem de água perdida, indo desde a sensação de sede e o escurecimento da urina até dor de cabeça, tontura, febre, superaquecimento dos órgãos internos, choque hipovolêmico e morte

Saiba mais sobre a importância da hidratação para a saúde:

Quais os tipos de água existentes?

Podemos encontrar diversos tipos de água na natureza e eles são diferenciados de acordo com seu local de origem. Explicamos aqui quais são os tipos de água adequados para o consumo humano.

Água potável

É o tipo de água que podemos consumir e é distribuída através das nossas torneiras. Ela é tratada e suas principais fontes de origem são riachos ou mananciais. Para ser caracterizada como livre de impurezas, a água potável precisa ser captada de uma fonte limpa e ter passado por um processo de tratamento.



Água mineral

É o tipo que possui maior quantidade de minerais em sua composição. Ela pode vir de uma fonte natural, mas as comercializadas podem ser mineralizadas artificialmente ao receberem minérios dissolvidos e outras espécies químicas em seu preparo. A água mineral natural costuma passar por diversos caminhos e regiões profundas.

Água doce

A água doce é encontrada em rios e lagos, mas não pode ser consumida imediatamente. Antes, é preciso passar por um processo de filtragem de bactérias, seja através de fervura ou outro método de tratamento.

Água filtrada

A água filtrada passa por uma série de processos para retirada de sujeiras e impurezas. Todos os tipos de água citados acima podem ser filtrados, o que torna o consumo ainda mais seguro.

Quais os benefícios de beber água?

Para extrair todos os benefícios da hidratação, é essencial garantir que você esteja consumindo água da forma mais saudável possível. Ou seja: bebendo o líquido puro, aromatizado com frutas, em chás, sucos naturais ou até mesmo por meio de frutas. Entre os benefícios para o corpo, está comprovado que a água:

Regula a temperatura corporal;

Auxilia na desintoxicação do corpo;

Deixa a pele mais bonita e hidratada;

Auxilia no metabolismo celular, contribuindo para o emagrecimento;

Previne o aparecimento de pedras nos rins;

Melhora a circulação sanguínea;

Ajuda a converter alimentos em energia pois dissolve os nutrientes e é um meio fundamental para as reações físico-químicas;

Participa dos processos de digestão e torna-se fundamental para garantia da imunidade;

Estrutural e amortecedora, pois todas as células precisam de água na sua estrutura. Além disso, transporta nutrientes e remove metabólitos.

Faz mal ingerir líquido durante as refeições?

Beber líquidos durante as refeições é mais um hábito social do que propriamente uma necessidade. Além disso, devemos lembrar que outros hábitos importantes auxiliam o processo de digestão, entre eles a mastigação lenta, que poucas pessoas acabam fazendo. O ato, aliás, é atrapalhado se você utiliza algum líquido para “empurrar” a comida. Além de dilatar o estômago, a informação que vai para o cérebro é de que o volume de alimento no estômago é maior. O líquido é absorvido rapidamente e, pouco tempo depois das refeições, o cérebro pode identificar que você precisa de mais alimentos. A chance de você comer mais da próxima vez é grande.

Quais os sinais da desidratação?

Os PRINCIPAIS SINTOMAS E SINAIS da desidratação agudam variam de acordo com a intensidade do déficit de água e da osmolaridade. A sede é o principal deles, porém, quando a perda de líquidos aumenta pode ir surgindo outros como:

Boca seca;

Fadiga;

Tontura;

Mudança na elasticidade da pele;

Pode aparecer queda da pressão arterial postural, quando o paciente percebe certa tontura ao se levantar da posição deitada para em pé. Em seguida aparece aumento da frequência cardíaca e em casos mais graves acontece a queda da pressão arterial independentemente da postura.



Como tomar mais água

Beba água temperada

Para quem não é muito fã do gosto da água, a água “temperada” ou aromatizada com rodela de limão ou folhas de hortelã é a melhor opção. Para dar sabor, pode-se usar também abacaxi, canela em pau, gengibre, conforme a preferência pelo gosto.

Ande com uma garrafinha

Ter à mão cantis ou pequenas garrafas com água fresca é boa providência quando se está fora de casa. Com a preocupação com a sustentabilidade, hoje em muitos lugares não são oferecidos mais copos de plásticos. Além de ajudar a lembrar que é preciso tomar água, andar com uma garrafinha garante o abastecimento em filtros e bebedouros.

Fontes:

- Beba água várias vezes ao dia! Ela é essencial para sua saúde (austahospital.com.br)
- Cartilha orienta sobre consumo adequado de água (crn6.org.br)
- A importância da água no corpo humano: tire todas as suas dúvidas - Saúde em Pauta - Institucional (unimed.coop.br)
- Como tomar mais água durante o dia? - Saúde Brasil (saude.gov.br)
[cartilha_consumo_de_gua_na_covid-19 \(2\).pdf](#)