



Retenção de líquidos: Como se prevenir durante o verão

Inchaços são comuns na estação mais quente do ano; veja como evitá-los, seguindo dicas de especialista



As altas temperaturas do verão provocam incômodos em muitas pessoas, com sensações como dores de cabeça, queda de pressão e cansaço excessivo. Porém, outra questão pouco comentada durante essa estação é a retenção de líquidos no corpo, visível principalmente na forma de inchaço.

A Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, afirma que o inchaço nada mais é do que um acúmulo de líquidos entre as células dos tecidos, provocado por edemas em vasos muito finos (capilares), que acabam extravasando fluidos. Segundo a especialista, o problema afeta principalmente as pernas, mãos, barriga e região do tornozelo.

“Uma maneira simples de perceber a retenção em seu corpo é no momento de tirar as meias e sapatos, quando fica uma marca deixada pelo elástico ou por detalhes da meia”, comenta a coordenadora. Ainda de acordo com Cintya, falta de movimentação, estresse e menstruação estão entre os fatores agravantes. “Além disso, ao fim de um dia de calor, a nossa circulação fica mais lenta e temos mais dificuldade para absorver a água do organismo”, explica. Portanto, aos que trabalham sentados, como em escritórios, por exemplo, é preciso movimentar as pernas e fazer pequenos alongamentos, para que o desconforto no final do dia seja menor.

Alimentação em dias quentes

Ao contrário do que muitos pensam, ingerir líquidos não piora o problema. A nutricionista afirma que beber água é fundamental, seguindo a recomendação de 35 ml/kg/dia. “A desidratação é um dos fatores que podem estimular o aparecimento do problema. Por isso, quanto mais água você ingerir, mais toxinas irá eliminar pela urina”.

Além dessa preciosa dica, é fundamental a atenção à dieta, pois algumas opções podem aumentar o inchaço. “Ao consumir alimentos ricos em sal, como embutidos, enlatados, queijos amarelos, molho tipo shoyu, ultraprocessados e fast foods, o organismo precisa reter mais água para que seja possível fazer a diluição desse mineral. Então, o corpo não deixa a água ir embora por conta do acúmulo de sal”, revela a especialista.

Por outro lado, alimentos probióticos, como os iogurtes, são eficientes, pois os micro-organismos vivos tornam a flora intestinal mais saudável, além de ajudar

a absorver melhor os nutrientes e diminuir o inchaço. Frutas com alto poder diurético também são recomendadas, pois possuem em comum uma boa quantidade de nutrientes que facilitam a eliminação de líquidos. “Melancia, melão, abacaxi e pera são alguns exemplos. Seus nutrientes, potássio, magnésio, vitaminas do complexo B e água, juntos, aumentam o fluxo de urina e ajudam a eliminar toxinas com a renovação de líquidos corporais”, finaliza Cintya Bassi.