



7 razões pelas quais devemos beber água todos os dias

Entenda por que a água é fonte de vida e sinônimo de saúde e aposte na frequência desse hábito para mudanças saudáveis na rotina



Não é segredo que manter-se hidratado é um dos fatores-chave para uma boa qualidade de vida. Mas será que você conhece mesmo todos os benefícios do consumo frequente de água? A Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, explica com detalhes o papel e os benefícios desse hábito para o nosso corpo:

1- Mais de 70% do corpo é composto de água: esse líquido participa de praticamente todas as funções do organismo, sendo essencial aos tecidos

corporais e fundamental no transporte e diluição de diversas substâncias, entre macro e micronutrientes. Participa também do processo de digestão, absorção e excreção e auxilia, ainda, a eliminação de toxinas e filtração renal;

2- Retarda o envelhecimento: Esse efeito está relacionado ao tópico anterior. Nossos órgãos são formados por células que possuem água em sua composição. “Portanto, se o organismo não recebe a quantidade necessária de água, essa falta acelera a oxidação celular, causando o envelhecimento”, esclarece Cintya;

3- Previne desidratação: Quando a ingestão de água é insuficiente, o organismo pode apresentar sintomas de desidratação, como sede exagerada, boca e pele seca, olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça e tontura;

4- Ajuda na concentração: Um estudo sobre mulheres publicado no *The Journal of Nutrition* explorou o estado de hidratação na função cerebral e descobriu que uma perda de 1,4% do peso corporal em líquidos durante o exercício causava uma queda na concentração;

5- Regula a temperatura corporal: Nosso corpo remove o líquido através do suor; assim, precisamos estar hidratados para que esse processo seja realizado com eficiência. “Quanto mais quente o ambiente, mais importante é a água. A desidratação em um ambiente quente pode causar insolação”, afirma a especialista;

6- Ajuda na prevenção de pedra nos rins: Sem água suficiente, a produção de urina cai, o que pode permitir que os minerais formadores de pedras se acumulem nos rins e na bexiga. Da mesma forma, consumir líquido suficiente pode ajudar a controlar o risco de infecções do trato urinário (ITU), pois a sub-hidratação pode promover o crescimento de bactérias causadoras de infecção, de acordo com a *UCLA Health*;

7- Previne constipação: De acordo com especialistas, não beber líquido suficiente é uma causa comum de constipação.

Hidratação x quantidade diária ideal

Existe uma recomendação geral de, aproximadamente, 35 ml por cada kg de peso, ou seja, uma pessoa com 65kg deve tomar, em média, 2,27 litros de água por dia, por exemplo. Assim, a quantidade de água necessária está associada a cada condição individual.

De acordo com a Coordenadora de Nutrição, “podemos hidratar o organismo de duas maneiras: a ingestão de líquidos é a forma mais eficaz, e inclui, além da água, sucos naturais, água de coco e chás como camomila, erva-doce e cidreira, por exemplo. A segunda forma ocorre por meio da ingestão de alimentos que possuem água na composição. Entre as opções que proporcionam mais hidratação estão as frutas e legumes, como melancia, morango, pêssego, abobrinha, pepino e tomate”.

Quente ou fria?

Algumas vantagens podem ser observadas ao consumir água em determinadas temperaturas:

- **Beber água quente:** Caso esteja gripado, resfriado ou com sintomas de garganta e fadiga, desfrutar de uma bebida quente em uma caneca pode melhorar um pouco seu ânimo. De acordo com pesquisa publicada na *Rhinology*, uma bebida quente com frutas aliviou um número maior de sintomas de um resfriado comum, comparada a uma bebida de frutas idêntica, servida em temperatura ambiente;

- **Beber água fria:** Consumida em temperaturas frias, a água pode trazer maior eficácia na hidratação após um treino. O Jornal Internacional de Medicina Clínica e Experimental publicou um pequeno estudo, no qual observou-se que voluntários beberam mais quando a água estava a 16°C e a consumiram significativamente menos, quando a 5°C. O objetivo da análise era avaliar se a temperatura da água afeta o quanto uma pessoa a ingere voluntariamente após um grande esforço.

A hidratação é sempre bem-vinda, em especial: ao acordar, durante a atividade física, antes e após comer e ao se deitar. Com sua garrafinha cheia, as chances de manter-se saudável e prevenir doenças é muito maior.