



## Beber água diariamente: Mais do que uma dica, uma necessidade

*Mais de 70% do organismo humano é composto por água, que é o principal combustível para o bom funcionamento do corpo*



Mesmo com tantos dados sobre a importância da hidratação e consumo de água para o bom funcionamento de nosso organismo, estudos revelam que mais de 50% das pessoas não consomem a quantidade diária recomendada. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cada indivíduo deve ingerir, em média, dois litros de água por dia.

Uma pesquisa realizada pelo *National Institutes of Health* (NIH), nos Estados Unidos, contou com a participação de cerca de 15,7 mil pessoas entre 45 e 66

anos, que foram acompanhadas durante 25 anos. A hipótese do levantamento foi inspirada por estudos anteriores, realizados com camundongos. Nesses roedores, a restrição de água ao longo da vida aumentou os níveis de sódio sérico em 5 mmol/l, causando alterações degenerativas e encurtando o tempo de vida em seis meses, o que corresponde a cerca de 15 anos da vida humana.

O estudo do NIH demonstrou que o nível de sódio no sangue era maior entre pessoas que não se hidratavam bem e, com isso, os cientistas concluíram que pessoas cujo sódio sérico na meia-idade excede 142 mmol/l têm maior risco de:

- Serem biologicamente mais velhas que suas idades cronológicas (50%);
- Desenvolverem doenças crônicas (39%);
- Morrerem mais jovens (21%).

A Supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, ressalta a importância do consumo de água: “Ela participa de praticamente todas as funções, sendo essencial a todos os tecidos corporais e fundamental no transporte e diluição de diversas substâncias, além de macro e micronutrientes, auxiliando também no processo de digestão, absorção e excreção. Auxilia ainda a eliminação de toxinas e filtração renal”, enfatiza. De acordo com a especialista, para saber a quantidade certa para cada pessoa, a conta seria 35 ml para cada kg de peso. “Apesar do parâmetro, a recomendação pode ser ainda mais individualizada se levar em conta fatores como clima, idade e sexo, sendo que quanto mais envelhecemos, menos água corporal temos e mais vulneráveis a perda ficamos”, acrescenta.

Dessa forma, uma pessoa cujo peso é 70 kg precisa de 2450ml de água ao dia. “Essa quantidade total pode ser composta por água, água de coco, água com gás, água saborizada, suco natural e chás”, sugere Cintya. Além disso, outro meio de reforçar a hidratação é “comendo” a água: “Nesse sentido, os alimentos que mais ajudam são melancia, morango, pêsego, framboesa, abacaxi, pepino, abobrinha, tomate, cenoura, alface, espinafre e repolho”, finaliza a especialista.

Água é vida em nosso corpo. Se polície para adotar cada vez mais esse hábito em sua rotina e, conseqüentemente, seu consumo ficará cada vez mais natural.

