



Altas Temperaturas: Fique atento aos sinais de desidratação

Nutricionista do São Cristóvão Saúde esclarece sinais de quando a ingestão de líquido é insuficiente ao organismo



A água é fonte de saúde e vida ao nosso corpo. A desidratação, caracterizada por uma baixa disponibilidade de água no organismo, é um problema grave que pode levar à morte se não tratada de forma adequada. Calcula-se que, em média, o corpo humano consiga sobreviver semanas sem comida, mas a maioria das pessoas só permanece viva de 2 a 4 dias sem água. Além disso, se a ingestão é insuficiente, o organismo pode apresentar sintomas de desidratação.

Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi alerta sobre os principais sinais emitidos pelo corpo: sede exagerada, boca e pele seca,

olhos fundos, diminuição da sudorese, cansaço, dor de cabeça, tontura e moleira afundada em bebês.

Em casos graves, a desidratação pode evoluir para queda da pressão arterial, perda de consciência, convulsão, coma, falência de órgãos e morte.

Outras opções de consumo

De acordo com a especialista, uma boa dica a quem não possui o hábito de beber água e deseja aumentar o consumo é apostar em água saborizada. “Como os ingredientes utilizados são naturais, todos têm seus benefícios, cada um pode escolher de acordo com sua criatividade e preferências. Algumas ideias são acrescentar itens como morango, mirtilos, pedaços de melancia, pepino com limão, limão e gengibre, hortelã, abacaxi, entre muitas outras opções”, sugere a Nutricionista.

Já água com gás, água de coco, sucos e chás podem auxiliar na hidratação diária. Por outro lado, o gelo não é fonte de hidratação, como muitos pensam. Ele pode compor suas bebidas, mas não serve pra substituí-las, visto que a quantidade de água em um cubo de gelo é pequena.

“É possível fazer ‘refrigerantes naturais’, acrescentando a água com gás, limão ou suco de uva, ou ainda maçã e hortelã, por exemplo. Nesse caso, mais uma vez a criatividade é quem dá os limites”, acrescenta a Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde. Há também a opção de incluir alimentos no cardápio para fortalecer as chances de hidratação, tais como: melancia, morango, pêssego,

framboesa, abacaxi, pepino, abobrinha, tomate, cenoura, alface, espinafre e repolho.

Lembre-se de se hidratar logo ao acordar, com pelo menos 500 ml de água. “Durante o sono, nosso organismo consome muita água para continuar funcionando e, por isso, já acordamos desidratados, com necessidade de reposição”, indica a especialista.

Mesmo com todas as opções mencionadas pela nutricionista, o melhor e mais recomendado é beber água. “Para hidratar, tanto faz se ela está fria ou em temperatura ambiente. A água gelada tem um leve efeito acelerador do metabolismo, já que obriga o corpo a trabalhar pra subir a temperatura novamente e a morna, um leve efeito digestivo, porque facilita a digestão das gorduras”, finaliza Cintya.