Boletim Institucional São Cristóvão saúde

Nº 1.155 • JUNHO / 2025

Eletrólitos: o papel essencial desses minerais na hidratação e no equilíbrio do corpo

Quando pensamos em hidratação, a primeira coisa que vem à mente é beber bastante água. Mas para que esse processo ocorra de forma eficiente, o corpo precisa de algo mais: os eletrólitos. Esses minerais — como sódio, potássio, magnésio e cloro — desempenham funções fundamentais para a saúde, indo muito além da simples reposição de líquidos.

Segundo Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde, os eletrólitos são essenciais não apenas para transportar água para dentro das

células, mas também para regular a pressão arterial, reconstruir tecidos, auxiliar na contração muscular e na produção de energia. "Eles são vitais para o equilíbrio interno do organismo", afirma a especialista.

Produtos como os soros vendidos em farmácia e isotônicos, conhecidos por reporem eletrólitos rapidamente, nem sempre são necessários para a maioria das pessoas. "A necessidade de eletrólitos é normalmente suprida por uma alimentação equilibrada", explica Cintya. Essas bebidas são recomendadas apenas em situações específicas, como casos de desidratação causada por vômitos ou diarreia, ou ainda para atletas que praticam exercícios físicos intensos e prolongados. Ou seja, para o público em geral, a recomendação é priorizar uma dieta balanceada em vez de recorrer a bebidas industrializadas.

Como reconhecer um desequilíbrio eletrolítico?

Sintomas como alteração da pressão arterial, fraqueza muscular, câimbras, arritmias, náuseas e vômitos podem ser sinais de desequilíbrio eletrolítico. No entanto, a nutricionista alerta: é fundamental procurar um médico para avaliação, pois esses sintomas podem ter várias causas e não devem ser tratados de forma isolada.

O uso indiscriminado de bebidas ricas em eletrólitos também traz riscos. Além do alto teor de açúcar — que pode levar ao ganho de peso e picos glicêmicos — essas bebidas possuem níveis elevados de sódio, o que pode impactar negativamente a pressão arterial. "O consumo deve ser moderado

e sempre com indicação adequada", reforça Cintya, alertando especialmente para pessoas com problemas de saúde preexistentes.

Soluções caseiras funcionam?

Em momentos de necessidade, muitas pessoas optam por soluções caseiras, como água com sal e limão. No entanto, segundo a nutricionista, há diferenças importantes entre essas alternativas e as fórmulas comerciais. "As bebidas industrializadas contêm carboidratos, geralmente de 6 a 8%, além de vitaminas e sais minerais como sódio e potássio", explica Cintya. Já o soro caseiro, utilizado em casos de desidratação, é composto basicamente por água, sal e açúcar, sem outros nutrientes adicionais.

Para quem busca manter a hidratação e o equilíbrio de eletrólitos no dia a dia, a melhor estratégia é simples: investir em uma alimentação saudável. "Uma dieta rica em vegetais, frutas, verduras e legumes é suficiente para fornecer as vitaminas e minerais necessários. A água de coco, considerada um isotônico natural, também é uma ótima aliada”, finaliza a nutricionista.