

HIDRATAÇÃO



O nosso corpo é composto por cerca de 70% de água e não é por isso de estranhar a importância de beber e manter o organismo hidratado. Pode até parecer-lhe um tema quotidiano, mas a verdade é que tem vindo a despertar – cada vez mais – a preocupação da comunidade médica internacional que constantemente alerta para os benefícios de uma boa hidratação para o organismo, principalmente nos dias de muito calor. Se é daqueles que descursa a hidratação aqui ficam algumas boas razões para prestar mais atenção ao assunto.

A hidratação é importante pois todas as células, tecidos e órgãos do seu corpo estão dependentes da água para funcionarem corretamente.

Todos os dias, através do suor (que aumenta exponencialmente no verão), urina ou (até) respiração perdemos muita água.

SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

Nada melhor que saber reconhecer os sinais para os evitar ou combater. Os principais sinais de desidratação incluem:

1. Boca seca
2. Sonolência ou fadiga
3. Sede extrema
4. Dores de cabeça
5. Urina menos vezes ou a urina tem uma cor mais escura que o habitual e com odor forte

Não espere até notar os sintomas para tomar medidas. A solução para prevenir eficazmente a desidratação não podia ser mais prática. Só precisa de beber (bastante) água.

Formas de Hidratação

Água

É de vital importante para a nossa saúde, pois mantém o organismo em equilíbrio. Além de manter o organismo hidratado, a água ajuda-nos a digerir e absorver alimentos com mais facilidade. A água também diminui a densidade do sangue, ajuda a desinchar o corpo, regula a temperatura, reduz infecções, evita a celulite e desintoxica.

Água de Coco

Além de refrescante e deliciosa, é rica em sais minerais e nutrientes. Em 100 ml apresenta cerca de 250 mg de potássio (a percentagem total das necessidades diárias) e 105 mg de sódio (metade do valor recomendado por dia), além de boas doses de cálcio,

magnésio e vitamina C. Por isso, é considerada um isotônico natural, ideal para repor os líquidos e os sais perdidos através do suor durante a prática de atividades físicas.

Melancia

Além de pouco calórica, a melancia é diurética, dá ânimo e previne problemas cardiovasculares. Composta por 90% de água, também refresca, hidrata o corpo e — o mais gostoso de tudo — não engorda. Ainda fornece vitamina C, carboidratos e potássio. Sem contar que a cor denuncia a presença de licopeno, substância festejada pela ação antioxidante e preventiva contra câncer.

Pepino

O pepino é predominantemente formado por água. A água do pepino ajuda no controle da temperatura do corpo e nos processos orgânicos, oferecendo nutrientes para as células e eliminando delas suas impurezas. É um excelente mineralizante (tem fósforo, potássio, cálcio e enxofre). Combinado com outros legumes ou frutas rende ótimas saladas e sucos para o tratamento de gota.

Bebidas Isotônicas

As bebidas isotônicas foram desenvolvidas para repor líquidos e sais minerais perdidos pelo suor durante a transpiração, com efeito de prevenir a desidratação e melhorar o desempenho esportivo.

Sucos de Frutas

A hidratação à base de sucos frescos de frutas e hortaliças oferece ao nosso corpo grande parte das vitaminas, sais minerais, aminoácidos e enzimas. Fruta, verdura ou legume, independentemente da receita da bebida, a água é presença constante. O líquido é essencial para manter as funções vitais do organismo, pois participa de todos os processos metabólicos.

Chás Gelados

Para ter sabor e saúde mesmo no verão, uma alternativa é optar pelos chás gelados. Eles têm todos os benefícios da bebida quente e, ainda, uma dose extra de frescor. Para hidratar, a pedida é o chá verde que também é antioxidante, aumenta a energia.

Sorvete

Os picolés de fruta podem ser uma forma de matar a sede em momentos de emergência, principalmente em dias muito quentes. Prefira os picolés com pouca quantidade de açúcar e que não tenham leite em sua composição. Para quem não está preocupado em emagrecer, incluir um picolé na alimentação diária é totalmente viável. As crianças, por exemplo, podem comer um sorvete de frutas no lanche todo dia se as outras refeições forem equilibradas. Outra opção é comer o sorvete juntamente com frutas: além de alimentar, mantém seu corpo bem hidratado.

Camila Costa

CRN 10922