

Um componente tão importante

A água é o principal constituinte do organismo (75% do nosso peso corporal), por isso, ela é essencial para a saúde e bem-estar do corpo humano.

Vamos discutir questões sobre um componente tão importante para o nosso corpo.

- Quanta água devemos beber por dia?

A norma diária para um adulto é de cerca de 2-2,5 litros de água pura por dia.

O volume de água pode variar em função de fatores como: atividade física, tipo de alimentação, temperatura e humidade do ambiente, género, etc.

- Como fazemos esse cálculo?

Diariamente, perdemos água de várias formas: Em média, com pele (0,4- 0,5l) + pulmões (0,25 a 0,35 ml) + fezes e urina (1,4l) no total são cerca 2,5 litros, que devem ser compensados.

Também existe uma fórmula individual : aproximadamente 30–35 mg de água por 1 kg de peso corporal. Assim, se o peso de uma pessoa é de 90 kg , ela precisa beber mais água - cerca de 3 litros por dia.

P.S. a população idosa , gravidez e pessoas com problemas de saúde graves, têm uma abordagem individual para esta questão.

Hidrate-se e desfrute-se da fonte natural de vida e energia!

Água morna ou fria ou natural....?

Num dia muito quente, temos uma grande tentação de beber um copo de água gelada. Mas, é melhor não fazer isso! A verdade é que a temperatura ambiente da água é mais hidratante e melhor absorvida.

A água gelada pode encolher os vasos sanguíneos , é stressante para o nosso corpo e tem um efeito negativo no processo digestivo. Também não nos podemos esquecer que corremos o risco de ficar com dor de garganta.

Isto porque a água gelada implica um aquecimento por parte do corpo, isto é, um trabalho de adaptação da temperatura da água.

Neste processo há gasto de energia e por consequência o nosso corpo aquece, perde água e a absorção ocorre lentamente. No final temos o efeito oposto - a hidratação é temporária.

A melhor maneira de repor o líquido perdido é beber a água à temperatura do corpo humano - ou seja, 36-40 graus. Isso foi comprovado experimentalmente por vários estudos científicos.

Agora já sabemos como nos devemos hidratar de forma correta! ;)

Perigo do calor

Viva o verão!

Mas lembramos que o calor não é inofensivo.

Conheça os sinais e sintomas de desidratação e golpe de calor:

- pele vermelha e quente, sem produção de suor;
- lábios, boca e pele seca;
- febre alta;
- pulso rápido e forte;
- cansaço, fraqueza, sonolência excessiva ;
- náuseas, vômitos;
- tonturas, dor de cabeça

Mais graves:

- confusão mental, perda de consciência.;
- desorientação no tempo e no espaço;
- perda de equilíbrio.

Perante sinais de insolação deve fazer o seguinte:

Deite a pessoa num local arejado e à sombra;

Mantenha-lhe a cabeça mais elevada;

Refresque-a, passando água à temperatura ambiente por todo o corpo, aplicando toalhas húmidas ou pulverizando;

Se a pessoa estiver consciente, dê-lhe água para beber.

Não atrase o pedido de cuidados médicos, uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

Época das férias

Julho e Agosto são meses de férias, e ao mesmo tempo correspondem à época mais quente do ano.

Desejamos que desfrute de maravilhosos dias de sol!

Só gostaríamos de lembrá-lo:

- Mantenha-se hidratado: beba água natural , mesmo que não sinta sede. Evite bebidas muito doces. Água natural de temperatura ambiente é mais hidratante e melhor absorvida;
- Proteja-se das fontes de maior calor, evite a exposição solar entre as 12 e as 17h, procure locais a sombra;
- Use roupas leves e claras, chapéu e óculos de sol;
- Use proteção solar adequada ao fototipos da pele contra UVA/UVB com fator igual ou superior 30, repita a cada duas horas e sempre que tome banho;
- Evite a prática de atividade física no exterior;

- O café é diurético. Por isso com cada copo de café beba água, assim vai ajudar a restabelecer o equilíbrio da hidratação;
- Leve água suficiente para a viagem e, se possível e tolerável, viaje no período da noite;
- Consuma alimentos mais leves: legumes, frutas e verduras. Opte por comer em pequenas quantidades, várias vezes por dia;
- Tome banho com mais frequência, mas sem as mudanças súbitas de temperatura, isso ajudará evitar o choque térmico;

*o incumprimento destas regras tem impacto negativo principalmente para os idosos, crianças, grávidas e pessoas com problemas de saúde graves.

Boas férias!