

## PORQUÊ BEBER MUITA ÁGUA

**A importância do equilíbrio hídrico no seu dia- a- dia e a sua intensificação com a prática física e altas temperaturas para a preservação da sua saúde.**

Ouve-se falar constantemente que se deve ingerir no mínimo 2 litros de água por dia ou 10 copos; que se deve beber água antes, durante e depois de exercícios físicos; etc. Muitas pessoas não dão o devido valor a esta questão tão importante; desta forma, passa-se a esclarecer os porquês de se beber muita água por dia para que a sua saúde esteja mais protegida, principalmente no verão que se aproxima.

Tudo no nosso corpo precisa de água para funcionar, a qual está em toda a parte: no sangue, intra e extra celular, etc. Podemos dizer que a água é o principal alimento do metabolismo humano e o único com caloria igual a zero, pois até quando você respira está a gastar água. Também no processo digestivo, o sangue circula e as toxinas são eliminadas. Resultado: no final do dia o seu metabolismo gastou entre 2 e 3 litros, quantidade que aumenta de acordo com a temperatura e a intensidade das suas actividades e/ou exercícios físicos. Se não repuser toda essa água, ficará completamente desidratada. A água é fundamental para a sua vida, para a sua saúde e para a sua beleza. Hidratar a pele e o cabelo, por exemplo, tem mais a ver com a água que bebe

do que os cremes que passa, pois eles servem apenas para manter o que a água hidratou.

Assim, tome esses 2 litros mínimos de água por dia, e não espere ficar com sede para fazê-lo, porque quando ela aparece é sinal de que o nível de água do seu organismo já está em baixo. O restante da água que você precisa, cerca de 1 a 1,5 litros, vem dos alimentos, principalmente.

### **O que acontece quando não bebe água o suficiente:**

- O metabolismo fica prejudicado. A água é responsável por levar os nutrientes, eliminar as toxinas e regular a sua temperatura.
- A digestão é mais demorada, pois os alimentos precisam ser dissolvidos numa solução formada por água e sucos digestivos.
- A urina torna-se muito concentrada e podem aparecer problemas nos rins, que para preservar o sangue passam a concentrar o sal.
- O intestino fica preso com a falta de água para dissolver as fibras residuais dos alimentos.
- A circulação é comprometida e, em casos extremos, o sangue começa a correr mais lentamente.
- Podem aparecer os sintomas de desidratação: boca seca,

- Pele, cabelo e unhas passam a estar mais vulneráveis à desidratação por agressores externos como o sol, poluição, banhos demorados, uso exagerado de esponjas e sabonetes.
- O seu rendimento no trabalho e no estudo diminui e, principalmente nos exercícios. A actividade física aumenta a transpiração e, em consequência, a perda de água. Quando os músculos perdem 3% da sua quantidade de água, há uma diminuição de até 10% na sua capacidade. Outros sintomas da falta de água durante um exercício físico são as náuseas, dor de cabeça, caímbra e perda de equilíbrio.
- Você emagrece mais devagar. Para quem faz dieta para perder peso, a água é muito mais importante durante o processo de metabolização das gorduras, que faz você perder peso. Além disso, da água depende também, a absorção de proteínas e sais minerais.

## **Curiosidades**

- 70% do seu peso é água.
- Tomar um copo de água antes do café da manhã melhora o funcionamento dos intestinos.

- Num recém-nascido, 80% do peso é água. Num idoso, a taxa de água do corpo cai para 50%.
- Acredita-se que a desidratação natural do corpo é que leva ao emagrecimento.
- O corpo humano suporta até 49 dias em greve de fome mas somente 4 sem água.
- A água é 85% do seu sangue, 75% do cérebro, 13% da pele e cerca de 70% dos músculos.
- A transpiração leva 500 ml de água por dia, de 1 a 1,8 litro vai embora com a urina e 400 ml saem pelos pulmões.
- Quando fizer um exercício mais puxado, beba um copo com água a cada 20 minutos.

Espera-se que estas sejam razões suficientes para fazer com que você siga com mais rigor o facto de beber no mínimo 2 litros de água por dia, pois este assunto é extremamente sério e poucas pessoas seguem esta regra simples: saiu, tem que ser repostado, ou então o seu stock ficará vazio.

**Por José Pedro Almeida\***

**\*Assistente Convidado  
Núcleo de Exercício e Saúde  
FMH-UTL  
Fisiologista do Exercício da  
Clínica Coração de Jesus  
NSCA Certified Personal Trainer**