

2014-05-16 17:27:31

<http://justnews.pt/noticias/a-maioria-das-pessoas-nao-bebe-liquidos-suficientes-ao-longo-do-dia>

A maioria das pessoas não bebe líquidos suficientes ao longo do dia

Atualmente existe ainda algum desconhecimento sobre a importância de manter os níveis adequados de hidratação e a quantidade de líquidos que, por norma, deve ser ingerida diariamente e em circunstâncias específicas. Isso, aliado ao fato da maioria das pessoas não beber líquidos suficientes ao longo do dia, torna necessário melhorar os níveis de ingestão de líquidos na população.

Esta é a indicação dada por Lluís Serra-Majem, professor de Medicina Preventiva e Saúde Pública da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e presidente da Fundación para la Investigación Nutricional e da Academia Española de Nutrición, que afirma que a hidratação é já uma área com um contexto próprio dentro da nutrição e saúde.

Na verdade, diz o professor Serra-Majem, "é necessário fazer muita pedagogia para consciencializar a população, e mesmo os profissionais de saúde, sobre a importância de uma hidratação adequada."

Cerca de dois terços do nosso corpo é água, um elemento essencial para a maior parte dos processos fisiológicos e que deve ser repostado periódica e regularmente uma vez que o nosso corpo não a armazena. "A ingestão de água ou outros líquidos, como sopas, sumos, refrigerantes ou batidos, e até mesmo alimentos com alto teor de água podem aportar este elemento sempre tendo em conta as calorias tanto das bebidas como dos alimentos", refere o professor Serra-Majem.

Beber líquido todo o ano

Até há bem pouco tempo só no verão surgia a preocupação da hidratação, parece haver agora uma mudança nesta tendência. "O mesmo se passa igualmente com os atletas, mas a realidade é que o balanço hídrico é algo que afeta a todos nós e que pode comprometer a nossa saúde, especialmente em grupos de risco, como os idosos e as crianças", diz o professor Serra-Majem. "De qualquer forma, a hidratação sempre tem mais relevância nos períodos do ano em que é mais quente e onde o risco de insuficiência de hidratação aumenta."

Além disso, deve-se ter em conta que os níveis recomendados de ingestão de líquidos dependem das condições ambientais e da atividade física. "Devemos aprender a hidratar-nos corretamente - salienta o presidente da Fundación para la Investigación Nutricional -, particularmente os grupos da população que necessitam de maior ingestão, como os idosos, as crianças, grávidas ou mulheres que amamentam."

De acordo com este especialista, é especialmente importante estarmos atentos para garantir que mantemos uma boa hidratação durante a manhã e início da tarde, mesmo durante o tempo de estudo e no trabalho ou na condução, bem como durante o exercício ou quando se está exposto a temperaturas elevadas.

"Dependendo da intensidade e duração do trabalho, a falta de hidratação adequada pode afetar o desempenho", diz o professor Serra-Majem. "Uma hidratação inadequada tem influencia nas capacidades de desempenho, de fato, em casos de desidratação ligeira de apenas 2% são afetadas várias habilidades cognitivas como a aprendizagem, atenção, memória e velocidade de resposta. Afetando também o aparecimento de dores de cabeça e a diminuição da resposta motora".