



Zoom na Informação Ambiental



Ingestão de água é preocupação no inverno

Marcos Lavezo

Por causa das baixas temperaturas é comum as pessoas “esquecerem” de tomar água durante o inverno. A vontade de matar a sede está mais ligada ao calor que é feito no verão e as atividades físicas. Mas especialistas de São José do Rio Preto (SP) afirmam que não beber a quantidade de água certa durante o dia, mesmo no inverno, pode trazer problemas para a saúde.

Você pode nem saber, mas beber água ajuda a manter a beleza da pele, dos cabelos, das unhas e até evitar a celulite. Os médicos orientam a beber de 1,5 a 2 litros por dia. Essa quantidade, em média, é o gasto por uma pessoa adulta durante o dia, seja fazendo a digestão, no suor, na urina ou alguma outra atividade.

A sede já é um sintoma de desidratação, é um aviso"

Mariana Corradi
nutricionista

Para a nutricionista Mariana Corradi, no inverno a tendência é que as pessoas percam mais peso do que o verão, porque o corpo gasta mais energia para manter a temperatura do corpo aquecida. E com isso, costuma-se também perder líquido neste processo. “O importante é manter a hidratação no inverno, porque, mesmo que em tese a gente transpira menos no inverno, o nosso corpo gasta água durante outras funções”, afirma.

Segundo ela, no inverno a pele fica mais seca e a tendência é colocar mais roupa para se proteger do frio e, com isso, acaba transpirando mais também. Uma dica importante da nutricionista é beber água de hora em hora, por volta de 180ml cada vez, e não apenas quando sentir sede. “A sede já é um sintoma de desidratação, é um aviso. A água é boa para manter a parte cerebral em ordem. Sem água e oxigênio não se vive”, diz.

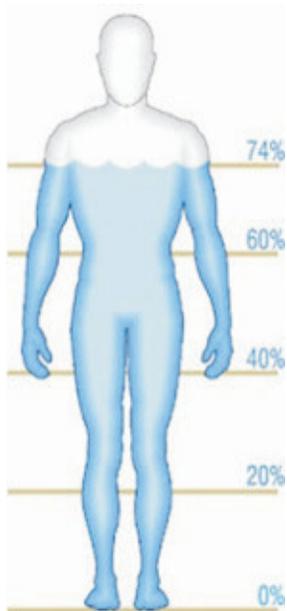
Para ler a matéria na íntegra, acessar: <http://migre.me/aaXAs>

ZOOM **A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ÁGUA NO INVERNO** - Não espere sentir sede para beber água, pois ela é um sinal da desidratação. Quando os níveis de água reduzem, o corpo passa a trabalhar em menor intensidade para poupar líquidos e prevenir a desidratação. O ideal é sempre levar uma garrafa com água ou fazer pausas para a hidratação e, conseqüentemente, manter a saúde e as funções básicas do organismo. Durante a prática de exercícios físicos é importante repor as perdas com a transpiração. Vale lembrar que a ingestão constante de água, além de evitar a desidratação, também colabora com a digestão, pois a água ajuda na formação de enzimas, saliva e suco gástrico. Outro benefício é no combate ao inchaço. Sem uma hidratação adequada, o volume de sangue diminui, o organismo retém sódio e as vitaminas e minerais demoram mais tempo para chegar às células permanecendo na pele e em suas extremidades. Com a hidratação a pele fica bonita, os cabelos e unhas fortes e organismo sem inchaço. Com a ingestão adequada de água, boa parte das toxinas do organismo é expelida por meio da urina e do suor e todo esse processo melhora a circulação sanguínea e previne o aparecimento da celulite. E se o consumo de água estiver aliado à ingestão de fibras solúveis, ocorrerá um processo que proporcionará a sensação de saciedade, ajudando no emagrecimento. “A partir dos 25 anos ocorre uma perda de água natural do organismo e aumento na quantidade de gordura no corpo. Este processo de ressecamento se reflete em pele enrugada, fluxo reduzido de sangue, desidratação e óbito freqüente entre idosos”, explica o médico. É importante lembrar que a água movimenta-se entre as células e participa do transporte de substâncias, auxilia na temperatura corporal, na eliminação de toxinas, transporte de nutrientes, funcionamento do intestino, além de deixar a pele com aspecto saudável e hidratada, combatendo a acne, celulite e estria. Fonte: Dr. Fernando Noboru Miyake do Hospital e Maternidade Beneficência Portuguesa de Santo André.
Do site: http://correiogourmand.com.br/saude_sabor_35.htm

ZOOM **DESIDRATAÇÃO** - A desidratação ocorre quando o corpo humano não tem água suficiente para realizar suas funções normais. Ela pode ser leve e causar sintomas como fraqueza, tontura, dor de cabeça, fadiga, podendo levar à morte. Indivíduos desidratados apresentam um volume de sangue menor que o normal, o que força o coração a aumentar o ritmo de seus batimentos, quadro chamado pelos médicos de taquicardia. É muito comum em crianças. Um bom aliado contra a desidratação é o soro caseiro. Também existem soros industrializados contra a desidratação. Soros industrializados são especialmente indicados em casos de desidratação por apresentarem composição equilibrada de cloreto de sódio, cloreto de potássio monoidratado, citrato de sódio diidratado e glicose. A composição equilibrada desses ingredientes evita efeitos colaterais como convulsões.
Fonte: Wikipédia

A Água e o Corpo Humano

O corpo humano é formado por 70% de água, que corresponde à metade do nosso peso. Daí sua importância no funcionamento dos organismos vivos. No organismo, a água transporta alimentos, resíduos e sais minerais; lubrifica os tecidos e articulações; conduz glicose e oxigênio para o interior das células, e regula a temperatura. Mesmo a regulação da temperatura do corpo depende da água - é pelo suor que "expulsamos" parte do calor interno. Um adulto elimina 3 litros de água por dia, por meio da urina, suor e da respiração.

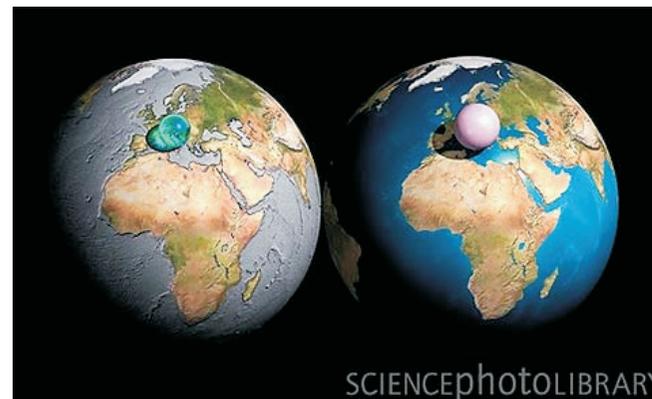


Modelo mostra as quantidades de água e ar disponíveis no planeta

Quem olha para a vastidão do oceano tem a clara impressão de que a quantidade de água ali existente é praticamente infinita. O mesmo acontece quando reparamos no ar a nossa volta, que parece preencher todos os lugares com os gases vitais à nossa sobrevivência. Esses dois elementos, água e ar, parecem realmente abundantes e inesgotáveis, mas será essa impressão de fato verdadeira?

Um modelo matemático publicado recentemente mostra que as quantidades desses elementos não são tão grandes assim.

O gráfico apresenta o volume total de água e ar disponíveis na Terra caso fossem acumulados em duas esferas distintas. A imagem não deixa dúvidas e mostra que as quantidades são poucas e finitas.



A esfera da esquerda, azul, mede 1390 quilômetros de diâmetro e tem um volume de 1.4 bilhões de quilômetros cúbicos, o que representa toda a água da Terra contida nos oceanos, geleiras, rios e reservatórios subterrâneos.

A esfera da direita representa todo o ar em nossa atmosfera até 5 km de altitude, onde se encontra metade do ar respirável do planeta, incluindo todos os poluentes e gases tóxicos. Neste caso, o reservatório representado pela bolinha rosa mede 1999 quilômetros de diâmetro e pesa 5140 trilhões de toneladas. Acima de 5 km a atmosfera se torna mais rarefeita tornando difícil, ou até impossível, a sobrevivência.

Olhando a imagem não é difícil perceber que as quantidades de água e ar disponíveis para a manutenção da vida não são tão grandes como acreditamos, o que significa que pequenos descuidos ambientais e atitudes egoístas podem comprometer facilmente a saúde das belas bolinhas coloridas. Pense nisso!

Foto: Crédito: Adam Nieman/Science Photo Library

Fonte do texto e imagem:
<http://robertabighi.blogspot.com.br/2012/03/agua-e-o-corpo-humano.html>

CIRANDA APOEMA:
www.apoema.com.br
www.revistaeta.org
www.amigosdanatureza.net
[Http://projetoapoema.blogspot.com/](http://projetoapoema.blogspot.com/)

Informativo elaborado por:
Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br
Participe, envie sugestões ou conte sua experiência!