

FOLHA Cristalina

Ano X . nº 16 . Setembro . 2009 . www.cristalina.com.br



Sintomas como cansaço, irritabilidade, alterações da pressão arterial, pele seca e problemas digestivos podem ser sentidos quando a quantidade de água ingerida não é suficiente para reabastecer nosso organismo. Esses são sinais de que o equilíbrio do balanço hídrico não vai bem no seu corpo.

O balanço hídrico é a relação entre a entrada e saída de líquidos de nosso organismo. Quando eliminamos mais água do que conseguimos absorver, entramos em um processo gradual de desidratação, que pode ser a causa de vários distúrbios.

A água é responsável pelo equilíbrio químico do corpo e, por essa razão, interfere no funcionamento de vários órgãos, como rins, intestinos, cérebro e, até mesmo, o coração. Beber água pode ser eficaz até contra a temida celulite. Para quem não sabe, manter o corpo hidratado ajuda na eliminação de toxinas causadoras desse incômodo estético.

Não existe uma fórmula que determine a quantidade ideal para o consumo diário de líquidos. Alguns fatores, como a temperatura do ambiente onde você passa o dia, o peso corporal e a quantidade de atividades físicas que você pratica, interferem diretamente na necessidade de seu corpo de se reidratar. Como todos sabem, a indicação da maioria dos profissionais de saúde é

que o consumo de água deve ser de 1,5 a 3 litros de água por dia, que é a quantidade média de eliminação diária de líquido através das excreções (suor, urina e fezes). Crianças e idosos devem receber atenção dobrada no que se refere à hidratação, pois ambos tendem a não fazer o consumo frequente e necessário.

Por outro lado, também sabe-se que a água sem o devido tratamento, pode ser o veículo de inúmeras doenças. Evite tomar líquidos de proveniência duvidosa. Em muitos locais, a água não recebe o devido tratamento. Prefira água proveniente de fontes seguras. Assim você garante mais saúde para toda a família.