



FOLHA

nº 5

ANO II - Agosto - 2005
Publicação Trimestral

Cristalina

www.cristalina.com.br



É hora de tomar água!

Qual a hora ideal para beber água? Poucos poderiam arriscar a resposta certa. Mas saiba que a hora pode ser agora!

A maioria das pessoas já sabe da importância de tomar água diariamente para hidratar o corpo. No entanto, especialistas recomendam beber o líquido em pequenas proporções em vários períodos do dia. Algo em torno de 50 mililitros, que corresponde a um copinho descartável para cafezinho. A recomendação tem explicações. De acordo com a nutricionista Célia Regina Almeida, do Hospital Universitário Onofre Lopes (HUOL), beber água em grandes quantidades de uma só vez estimula os receptores de diurese, fazendo o organismo liberar o líquido em forma de urina pouco tempo depois de ser ingerido, não retendo a água nas células.

Assim, o ideal é beber aos poucos. A água é importante para manter a circulação normal e o meio interno propício para ocorrer reações químicas essenciais ao metabolismo.◆

Quem precisa mais de água?

A quantidade de água no organismo varia de acordo com o sexo e a idade. À medida que se envelhece, vai havendo uma redução na proporção de água no corpo.

Um recém-nascido, por exemplo, pode chegar até 80 % do peso corpóreo em água. Em um ser humano saudável, cerca de 60% de seu peso corporal é constituído de água.

No geral, as mulheres têm mais água no corpo que os homens. Elas possuem mais tecido adiposo (gordura) e eles mais massa muscular, que contém baixos percentuais de água. Mas, a necessidade está relacionada à maior perda de urina e suor. O corpo precisa mais de água, por exemplo, quando se está amamentando ou praticando alguma atividade física, que libera muito suor.◆

Muito frio, muita água!

Engana-se quem pensa que a época de clima mais frio é inadequada para o consumo de água mineral. As baixas temperaturas proporcionam uma redução na produção de suor, mas, em compensação, aumentam a eliminação de água através da urina. Isso ocorre porque o frio aumenta o metabolismo devido à necessidade de manutenção da temperatura do corpo. Por isso, é importante também beber bastante água mineral em estações frias.

Os momentos menos propícios para beber água são durante as refeições. Segundo a nutricionista, esses são os únicos períodos em que a água é desnecessária, pois dilui as secreções gástricas que atuam no estômago e são responsáveis pela digestão, como é o caso do ácido clorídrico e a pepsina.◆

**A CRISTALINA DE NATAL INFORMA:
BEBER ÁGUA É UMA DELÍCIA!**