

Hidratação e saúde: a importância do consumo adequado de líquidos

A água corresponde a 45 a 75% do peso corporal, a depender da idade e sexo do indivíduo, e é considerada um elemento essencial para uma vida saudável, uma vez que desempenha funções fisiológicas, como:^{1,2}

- Composição de fluidos corporais, como saliva, secreções, sangue e partes dos tecidos
- Termorregulação, favorecendo a manutenção da temperatura corporal
- Meio fundamental para reações físico-químicas no organismo
- Participação nos processos de digestão e absorção de alimentos
- Transporte de nutrientes e metabólitos

Apesar de crucial para o organismo, a produção endógena de água é baixa e as perdas hídricas ao longo do dia são grandes, ocorrendo através da respiração, da urina, das fezes e do metabolismo. Além disso, as atividades físicas e condições climáticas também podem influenciar no balanço hídrico final.² Por isso, a hidratação diária adequada se torna ainda mais importante!

| Fonte | Produção (mL/dia) | Perda (mL/dia) |
|---------------|-------------------|----------------|
| Respiratória | | 250 - 350 |
| Urinária | | 1000 - 2000 |
| Fecal | | 100 - 200 |
| Suor | | 450 - 900 |
| Metabolismo | 250 - 350 | |
| Total | 250 - 350 | 1800 - 3450 |
| Balanço Final | -1500 a -3100 | |

Os principais sinais da desidratação variam de acordo com a intensidade do déficit de água e da osmolaridade, sendo a sede o principal deles, porém, quando a perda de líquidos aumenta, outros sintomas podem surgir, como:¹

- Boca seca
- Fadiga
- Tontura (queda da P.A e aumento da F.C)
- Mudança na elasticidade da pele
- Coloração escura da urina

**De forma geral, para manter o corpo hidratado,
o Institute of Medicine recomenda³:
Peso corporal x 35ml = ingestão adequada**

Também é possível conferir a ingestão adequada de líquidos por dia, considerando idade e gênero³:

Crianças

| | 4-8 anos | 9-13 anos | 14-18 anos |
|-----------------|----------|-----------|------------|
| Meninas: | 1,2L | 1,6L | 1,8L |
| Meninos: | 1,6L | 1,8L | 2,6L |

Adultos e idosos

| | 19-59 anos | 60+ anos |
|------------------|------------|----------|
| Mulheres: | 1,2L | 1,6L |
| Homens: | 1,6L | 1,8L |

Health & Nutrition Sciences

Hidratação na prática

Manter o corpo hidratado pode até parecer tarefa fácil, porém, dados apontam que a população mundial consome em média apenas 570 a 740ml de água por dia! No Brasil, cerca de metade das crianças e adolescentes não alcança a hidratação adequada no dia.^{4,5}

Dessa forma, para atingir as recomendações de ingestão hídrica adequada, é importante:



- Manter água sempre por perto, com garrafinhas de água por perto e sempre nos lugares em que mais se permanece ao longo do dia (escola, quarto, escritório, sala)
- Fracionar o consumo de água durante o dia e estabelecer metas, como, por exemplo, ingerir 500ml entre as refeições do dia ou ingerir 500 ml até determinado horário
- Tomar água antes, durante e após a prática de exercícios físicos



- Consumir alimentos que contêm alto teor de água, como frutas e legumes
- Aproveitar as refeições principais e os lanches para ingerir pequenas quantidades de líquido
- Tornar o momento de hidratação prazeroso! Nesse sentido, a água de coco pode ser um complemento, pois além de promover a hidratação, também é refrescante para incluir durante todo o dia! Algumas oportunidades:



Imagens ilustrativas

Smoothie de frutas batido com água de coco para um café da manhã em família

200ml de água de coco embalada individualmente, segura e prática para um lanche fora de casa

Como acompanhamento de um jantar leve e saboroso, com em média 76 kcal a menos do que suco de uva integral⁶

Para misturar com o whey protein antes ou após o exercício físico, mantendo o sabor com poucas calorias

Como ingrediente, na receita de pudim de chia com manga, uma sobremesa leve e prática

No meio da tarde, para uma pausa saborosa e refrescante

Na receita de picolé com iogurte, frutas vermelhas e água de coco para os dias quentes

Para acompanhar seu filme favorito, água de coco combina com todos os snacks e tem apenas 40kcal por porção

Para ajudar na hidratação a qualquer momento do dia!

Referências:

1. Franceschini, S.C.C et al. Necessidades e recomendações de nutrientes. Nutrição Clínica no Adulto. Série guias de medicina ambulatorial e hospitalar da EPM-UNIFESP. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2014.
2. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water. 2005. National Academy Press.
3. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Sodium, Chloride, and Sulfate. The National Academies Press, Washington (2005) p. 624-6242.
4. Gandy, J., et al. Fluid intake of Latin American children and adolescents: results of four 2016 LIQ.IN7 National Cross-Sectional Surveys. European Journal of Nutrition, vol. 57 (2018): p.S53-S63.
5. Guelinckx, I et al. Intake of water and beverages of children and adolescents in 13 countries. European journal of nutrition vol. 54 Suppl 2 (2015): 69-79.
6. Universidade de São Paulo. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019.