

Health & Nutrition Sciences

Hidratação em...

Adultos Saudáveis

Você é o que bebe!

A água é responsável por quase

60% do peso corporal adulto

e é um nutriente essencial. A água desempenha um papel importante em muitos processos vitais do corpo, incluindo:

1. Composição Corporal
2. Regulação da temperatura
3. Lubrificação
4. Metabolismo & Digestão
5. Função Cardiovascular.

Você bebe o suficiente?

A recomendação de líquidos pode variar dependendo da idade e gênero

HOMEM

3

litros

por dia

MULHER

2

litros

por dia

Ingestão de líquido recomendada para adultos.¹

Consuma alimentos ricos em água

Os alimentos também fazem parte da equação de hidratação e normalmente adicionam 20% a 30% à ingestão total de líquidos.²

O teor de água dos alimentos varia e pode ocorrer de acordo com o indicado a seguir:



60%

Carne bovina, suína e de frango



80%

Ovo



85%

Frutas e Legumes



50%

Queijos



80%

Peixes e Frutos de Mar



45%

Pães

Todas as bebidas contribuem para ingestão de líquidos

Bebidas que contêm cafeína não levam à desidratação e contam para sua ingestão diária de líquidos!^{3,4}

É preciso estar atento ao consumo de calorias a partir delas e limitar a quantidade de cafeína a 400 mg por dia.⁵



Health & Nutrition Sciences

Desidratação: Conheça os Sintomas e Sinais de Alerta

Os efeitos da desidratação podem começar em 1-2% de perda de peso corporal.^{1,2}



Boca seca e/ou lábios rachados



Dor de cabeça



Aumento da temperatura corporal



Fadiga



Tontura e vertigem



Perda de apetite

A cor da urina pode ajudar a identificar como está a hidratação

Um método que pode funcionar como parâmetro da hidratação é avaliar a cor e quantidade de urina.



Se a urina está escura como suco de maçã, é preciso se hidratar mais. Se é clara como limonada, isso é um sinal de hidratação adequada. Da mesma forma, um padrão de baixa produção de urina também pode indicar desidratação.

Desenvolvendo hábitos diários de hidratação

Alguns hábitos de hidratação e lembretes diários podem colaborar para a hidratação ideal:

- Começar o dia com um copo de água
- Definir um alarme no celular ou calendário para lembrar de beber líquidos
- Manter um copo ou garrafa de água por perto
- Lembrar de beber mais líquidos quando estiver fisicamente ativo e quando estiver em dias quentes e úmidos.
- Crianças e idosos tendem a não cumprir com as suas recomendações diárias, por isso, certifique-se de que todos bebam líquidos o suficiente.^{6,7}

Lembre-se: A quantidade de água que você toma deve ser igual à quantidade que você perde, nem muito nem pouco, o necessário.



Referência:

1. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, 2005. National Academy Press.
2. EFSA, 2010. EFSA Journal. 8(3), p.1459.
3. Killer, S.C., et al., 2014. PLoS One, 9(1), p.e84154.
4. Silva. A.M. .. et al., 2013. Appl Physiol Nutr Metab, 38(6), p.626-632.
5. Rosenfeld, Leah & Mihalov, Jeremy & Carlson, Susan & Mattia, Antonia. (2014). Regulatory status of caffeine in the United States. Nutrition reviews. 72 Suppl 1. 23-33. 10.1111/nure.12136.
6. Drewnowski, A. et al., 2013. Nutrition journal. 12(1), p.85.
7. Schols, J.M.G.A., et al., 2009. J Nutr Health Aging, 13(2). p.150-157.