

Ingestão de líquidos é fundamental para evitar desidratações no verão

Qua 09 janeiro

O consumo de água é de vital importância para o pleno funcionamento do organismo humano. Responsável pelo equilíbrio térmico do corpo, ela também participa do transporte de nutrientes para as células por meio do sangue e auxilia a eliminação de toxinas do organismo.

Durante o verão, época em que as temperaturas ficam mais elevadas, é preciso ter mais atenção quanto ao consumo de água e líquidos, pois o organismo pode ter uma tendência maior a ficar desidratado.

“A melhor forma de manter a hidratação em dia é por meio da ingestão de água. O consumo de chás, sucos naturais sem açúcar, água de coco, saladas cruas, legumes e frutas ricas em água também podem auxiliar a manutenção da hidratação do organismo, mas nada substitui a ingestão da água pura”, afirma a referência técnica da Coordenadoria de Alimentação e Nutrição da [Secretaria de Estado de Saúde \(SES-MG\)](#), Nathália Ribeiro.

Quantidade de água que deve ser ingerida

O consumo de água auxilia também nos processos fisiológicos e metabólicos do organismo. Ela estimula a diurese, ou seja, a produção de urina pelo rim, contribuindo para a eliminação de toxinas acumuladas no corpo e na formação do bolo fecal.

A recomendação geral é que uma pessoa adulta beba cerca de oito copos de água por dia. Entretanto, “essa quantidade é variável e depende de outros fatores, como o clima e a temperatura do ambiente em que o indivíduo vive, além da exposição ao sol e prática de atividade física”, explica Nathália.

Já para as crianças, a quantidade ideal do consumo de água vai variar conforme a faixa etária, mas, de forma geral, a recomendação é que dos seis aos 12 meses de idade seja ingerido cerca de 800 ml a 1 litro de água por dia; de 1 a 3 anos, a recomendação sobe para cerca de 1,3 litros; dos 4 aos 8 anos, a orientação é de 1,7 litros.

“É preciso lembrar, no entanto, que essas são recomendações ideais, mas que também precisam ser observados fatores como peso da criança, se pratica ou não atividade física, exposição ao sol e clima”, informa a referência técnica.

Alimentação e hidratação

Adotar uma alimentação saudável e balanceada é fundamental durante todo o ano. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, é importante dar preferência a alimentos in natura, ou seja, obtidos diretamente de plantas e ou animais, que não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza ou que sejam minimamente processados.

Com as altas temperaturas, o risco de acontecer uma proliferação que podem gerar uma infecção alimentar é maior. Por esse motivo, durante o verão é importante reforçar alguns cuidados para que não haja intoxicações alimentares, que podem causar severas desidratações. São eles:

- Atentar-se para o consumo de frutas, verduras, legumes e água, que auxiliam na hidratação e reposição de sais minerais perdidos na transpiração;
- Consumir água filtrada e/ou fervida;
- Preferir refeições leves, ricas em águas e nutrientes;
- Evitar frituras e alimentos gordurosos a fim de evitar que a digestão não fique mais lenta, piorando sintomas como mal-estar e fadiga, sensações mais comuns durante o verão devido ao calor;
- Evitar alimentos com molhos a base de maionese, que são extremamente sensíveis a altas temperaturas;
- Conhecer a procedência dos alimentos que vão ser consumidos, principalmente peixes e frutos do mar;
- Verificar a data de validade e se o odor, cor e textura são característicos dos alimentos, além das condições de higiene do local em que são produzidos e comercializados os alimentos;
- Manter-se hidratado ao longo do dia e procurar alimentar-se a cada 2 ou 3 horas;
- Cuidar para que alimentos que necessitam de refrigeração fiquem o menor tempo possível exposto à temperatura ambiente.