

NÃO DEIXE FALTAR ÁGUA!



No final do dia há sempre uma dúvida: bebi água hoje?

A partir deste questionamento vêm os demais: quanto de água devo beber no dia? Por que devo ingerir tanto líquido?

Antes de mais nada, é essencial ter consciência que os líquidos das bebidas ou os líquidos contidos nos alimentos que você consome são os provedores de água para o seu organismo. São eles os responsáveis para manter a sua pele hidratada, regular a temperatura do seu corpo, transportar os nutrientes e oxigênio para suas células e fazerem os seus rins funcionarem!

Durante o dia perdemos água sem perceber, no suor, na tosse, na respiração, estas perdas podem chegar até a 750ml. Para atletas, pessoas que praticam exercício físico ou que suam muito, estas perdas podem ser maiores. Hoje em dia, uma grande parte da população trabalha dentro de escritórios refrigerados e não suam, às vezes nem sentem sede. Muitos ainda consomem grande quantidade de café que é, conhecidamente, um diurético, o que faz você urinar ainda mais e daí vem a desidratação.

Para os idosos a situação ainda é pior. Eles sentem pouca sede e não ingerem líquidos na quantidade suficiente, desidratam ainda mais rápido! As conseqüências são rapidamente sentidas, os idosos ficam confusos, prostrados, podem ter queda da pressão arterial, infecções urinárias, obstipação intestinal e até angina(dor no peito) ou enfarte.

O ideal que é pessoas saudáveis bebam de 1,5 a 2 litros de líquidos por dia. Entenda-se por líquidos, água, sucos, água de coco, leite, chás, sopas, gelatina, frutas ricas em água como melancia, laranja, melão e abacaxi. A ingestão da água deve ser feita independente da sede, seja rigoroso!

DICAS DE SAÚDE

Uma boa forma de observar se a quantidade de água está suficiente, é observar a cor e o cheiro da urina durante o decorrer do dia. A urina deve ser clara e sem cheiro. Quanto mais amarelada e fétida, maior a indicação de que pouca água está sendo ingerida!

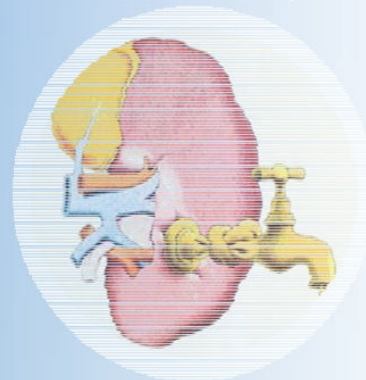
Para quem não se hidrata, entra vários problemas: os cabelos enfraquecem, a memória começa a falhar, há ressecamento nos olhos com risco de conjuntivites, diminuição da produção de saliva com mau hálito, constipação e o pior, problemas renais. O mais comum e que vem aumentando a incidência hoje em dia são os cálculos renais e as infecções.

Se não beber água suficiente no dia, seu rim vai tentar equilibrar a conta e vai fazer você urinar menos, mas isso tem um preço, a filtragem não será perfeita, vai concentrar sua urina e acumular cristais de sais como cálcio, fosfatos e oxalatos, então, se prepare, as conseqüências serão bem sentidas com dores lancinantes causadas pelos cálculos renais. Basta dizer que a dor causada pelos cálculos renais é considerada pior que o enfarte e que as dores do parto, e é 3x mais frequentes em homens do que em mulheres!

Além dos cálculos renais, outro problema são as infecções urinárias, com a diminuição e a concentração da urina na bexiga as bactérias fazem a festa!

E tem mais! Com o passar do tempo a pouca ingestão de água e as frequentes nefrites, infecções, cálculos e obstruções vão ocasionando lesões e afetando as funcionalidades dos rins, às vezes, com perdas irreversíveis de suas funções. Os níveis de uréia, creatinina e ácido úrico no sangue vão se elevando e se tornando incompatíveis com a vida, só resta então o fatídico diagnóstico de insuficiência renal crônica e o veredicto da dependência de uma máquina de diálise até o fim da vida ou um salvador transplante!

Ufa! Ainda bem que ainda não chegamos a este ponto! Ainda dá tempo de se prevenir, então não perca mais tempo! Hidrate-se por mais difícil que isso possa parecer!



Dra. Lilian Carvalho
Médica Geriatria e
Coordenadora Médica do Asfeb Saúde