

## DICAS SAUDÁVEIS

*Camila Borges - CRN2 - 10.314*

*Nutricionista do Centro de Atendimento Multidisciplinar da CliniOnco*

### HIDRATE-SE

A estação mais quente do ano chegou. Com o aumento da temperatura do ambiente externo, nosso corpo elimina uma quantidade maior de água através do suor, desta forma nossas necessidades diárias de ingestão de água aumentam para que nosso balanço hídrico seja mantido em equilíbrio.

O balanço hídrico pode ser definido como a diferença entre a água que entra no organismo (pela ingestão de água, bebidas e alimentos) mais água produzida pelo nosso metabolismo, menos o total de água perdido através de diversos mecanismos corporais, entre eles, o suor.

Quando há um desequilíbrio em nosso balanço hídrico corremos o risco de apresentar desidratação, uma condição que se caracteriza pela redução da água corporal.

Nosso organismo apresenta mecanismos para tentar manter a água corporal, um deles é a sede, que é ativada logo que uma pequena redução de água corporal é identificada. Por este motivo, é importante atentar-se para os primeiros sinais de sede e satisfazer prontamente a necessidade de água sinalizada pelo organismo.

Para a manutenção da nossa saúde, devemos consumir água constantemente, antes mesmo de sentirmos a sede, que é um sinal fisiológico de alerta para uma baixa quantidade de água corporal.

A importância da água em nosso corpo é tamanha que o ser humano é capaz de sobreviver algumas semanas sem comida, porém a ausência de água é incompatível com a vida, sem ela nosso corpo não sobrevive por mais que poucos dias. Ela constitui a maior parte do nosso peso corporal, atingindo, em média, 60% do peso de um adulto.

As necessidades diárias de consumo de água são individualizadas e variam de acordo com a idade, gênero, condições climáticas e atividade física. De uma forma geral, as mulheres têm menor necessidade de ingestão quando comparadas aos homens, devido a sua menor massa corporal e menor proporção de água corporal. Estima-se que a necessidade de água para homens é de aproximadamente 2,5 L por dia, podendo aumentar de acordo com a prática de atividade física ou em casos de altas temperaturas. Já para as mulheres, a necessidade é um pouco menor (em torno de 0,5 L a menos) em relação aos homens.

O Ministério da Saúde, através do Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda que, ainda que a água esteja contida em diversos líquidos, sua ingestão deve ser predominantemente pura ou como água contida nos alimentos in natura e preparações culinárias. Desestimulando, desta forma, a hidratação através de bebidas açucaradas (sucos e refrigerantes).

Avaliar qual água consumir é o próximo passo. Atualmente, diante da enorme variedade de produtos ofertados pela indústria de alimentos, nos deparamos com uma infinidade de marcas de águas minerais, o que, por vezes, torna difícil a escolha pelo produto ideal. A qualidade desta água é determinada pela quantidade e qualidade dos minerais que ela

contém. O ideal é sempre analisar o teor de todos os elementos para garantir que estamos fazendo a escolha de um bom produto.

Segundo a Anvisa, todas as águas minerais brasileiras apresentam quantidade de sódio abaixo do limite indicado, que é de 200 miligramas por litro, mas ainda assim, o sódio deve ser o primeiro fator a ser analisado na escolha de um bom produto. Nossa alimentação usualmente já contém alimentos ricos em sódio, portanto, sabendo que a alta ingestão deste nutriente pode ser nociva à saúde, devemos optar por produtos com menores teores de sódio, e também com baixos teores de cloreto, vanádio, sulfato, bário, nitrato e lítio. Em relação ao potencial hidrogeniônico da água (pH) o recomendado é que seu valor apresente-se entre 7 e 10.

Existem hipóteses de que a água alcalina apresente propriedades funcionais sobre melhora de sintomas gástricos, saúde óssea, redução de risco cardiovascular e prevenção/ tratamento do câncer. Porém essas hipóteses são provenientes de pequenos estudos de delineamento experimental ou observacional. Os estudos de maior impacto e evidência, não conseguiram confirmar tais hipóteses. Além disso, sabe-se que o pH da água não tem influência sobre o pH gástrico ou sanguíneo. Desta forma, seu impacto em tais doenças e sintomas é pouco significativo.

No entanto, a hidratação é fundamental para manutenção da sua saúde em todas as épocas do ano, especialmente no verão.

Fique atento a sua ingestão hídrica diária e capriche na água pura!

#### CONSUMA ALIMENTOS COM PROPRIEDADES FUNCIONAIS

Além da água que atua em diversas funções em nosso metabolismo, regulando a temperatura corporal, eliminando resíduos e transportando nutrientes, confira abaixo outros alimentos com propriedades funcionais para nosso organismo.

- **Limão:** tem efeito digestivo, propiciando uma melhor digestão, melhora a imunidade, também apresenta um efeito diurético e “purificador”, auxiliando na eliminação das toxinas presentes no trato urinário. Beber antes do café da manhã com água.

- **Gengibre:** efeito digestivo, termogênico (quando aliado à prática de atividade física), antiemético natural e anti-inflamatório.

- **Aspargo:** é anti-inflamatório, diurético, antioxidante, rico em fibras que favorecem o funcionamento intestinal.

- **Maçã:** rica em fibras solúveis, que auxiliam na regulação intestinal e na redução do colesterol LDL.

- **Abacate:** rico em vitaminas, fibras e excelente fonte de gorduras saudáveis e boas para o organismo.

- **Alho:** fortalece o sistema imuno-lógico e a produção de enzimas que atuam na digestão.

- **Açafrão:** potente antioxidante e anti-inflamatório.

- **Chá verde:** digestivo, diurético, termogênico e antioxidante.

- **Couve:** efeito diurético, rica em fibras e cálcio.

- **Repolho:** promove saciedade, re-duz o colesterol e auxilia a manter o funcionamento intestinal.
- **Azeite:** quando consumido cru é fonte de gorduras boas, exercendo função “cardioprotetora” ao elevar o colesterol HDL. Além disso, auxilia na lubrificação do trato intestinal, favorecendo seu funcionamento.

Lembre-se que manter hábitos alimentares saudáveis, através de uma dieta equilibrada e variada, é a melhor opção para manutenção da saúde do nosso corpo. Procure um nutricionista para esclarecer suas dúvidas e orientá-lo quanto aos melhores alimentos para compor sua dieta!