

POR LETÍCIA GUEDES\*

**B**eber um copo d'água após correr uma maratona, pegar um pouco de sol ou depois de comer o famigerado docinho pós-almoço pode ser surpreendentemente agradável, mas é primordial entender que a necessidade de ingerir água vai muito além dos momentos em que, através da sede, o corpo pede por hidratação. Para manter o organismo em equilíbrio e com um bom funcionamento, faz-se necessária a ingestão diária da quantidade correta de líquidos.

Quando falamos na prática de exercícios físicos, para aqueles que têm uma vida ativa, os líquidos são tão importantes quanto a constância e a dieta regulada — a hidratação é um componente essencial para o alcance de bons resultados. Composto cerca de 60% do peso do corpo humano, quando em fase adulta, a água auxilia na queima de gordura, no fortalecimento da musculação e, ainda, na prevenção de doenças.

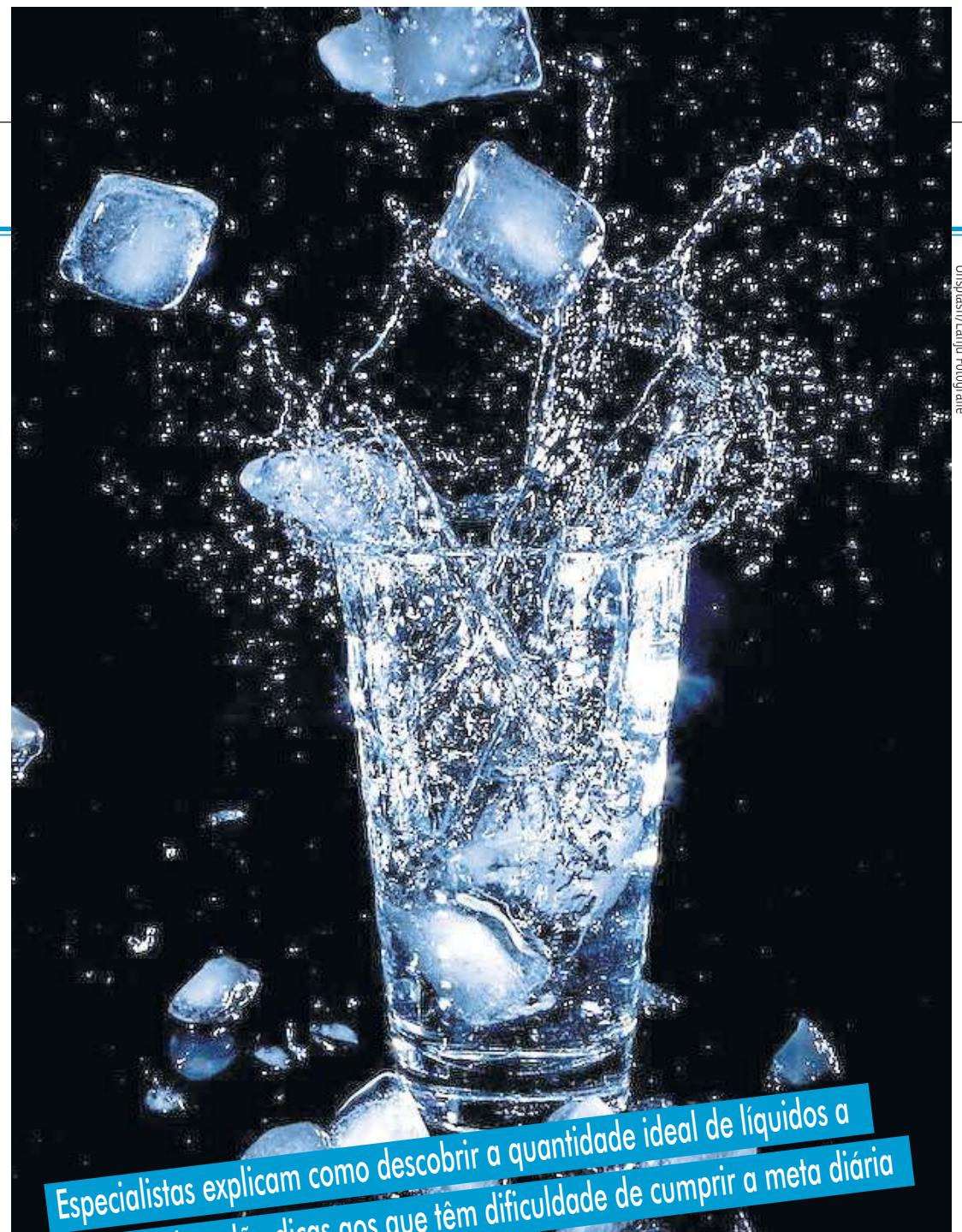
Marília Araújo, nutricionista clínica, explica que um adulto médio precisa ingerir dois litros de água por dia, mas que não existe uma fórmula universal exata, já que a necessidade de consumo depende de alguns fatores particulares, como a dieta, o clima e o nível de atividade física praticada pela pessoa.

A nutricionista ressalta que, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), calcular a quantidade de líquido a ser ingerida pode ser mais simples do que parece: "Precisamos de 35ml por quilo diariamente. Ou seja, para uma pessoa de 70kg, calcule 70kg x 35ml e chegue a uma recomendação de 2,450l por dia".

### Mas, como me hidratar?

Não é incomum encontrar pessoas que têm dificuldades para tomar água. Às vezes, não sentem sede e, conseqüentemente, não se lembram da necessidade de se hidratar; outras vezes, o problema é com a bexiga cheia, basta beber um copo d'água e urge a vontade de usar o toalete. Ânسيا de vômito ao ingerir o líquido também é uma reclamação comum.

Para driblar os incômodos e conseguir alcançar a meta diária, Bruno Guimarães, nutricionista e profissional de educação física na Premiere Training Gym, sugere algumas estratégias. "É importante sempre ter uma garrafinha de água nos ambientes que você mais frequenta. Coloque uma em casa, uma no carro, uma na bolsa e no escritório, dessa forma, sempre terá água disponível.



Especialistas explicam como descobrir a quantidade ideal de líquidos a ser ingerida e dão dicas aos que têm dificuldade de cumprir a meta diária

# Para um corpo saudável, muita hidratação

Outra estratégia é, todas as vezes que for ao banheiro, tome um copo de água, isso aumentará de forma significativa seu consumo."

O especialista explica que existem pessoas que possuem dificuldade na ingestão

especificamente da água e, para esses casos, os chás, a água saborizada, as vitaminas, as sopas e a água com gás podem ser boas alternativas. "Uma das maiores dúvidas é essa: o que deve ser ingerido e a quantidade de líquido por dia. A água é um exemplo de líquido, mas os sucos e chás também entram