

Um refresco no calor



Durante as altas temperaturas do verão, manter-se hidratado se torna ainda mais essencial para a saúde. Confira algumas opções criativas que combinam frescor, sabor e nutrição

POR LOANNE GUIMARÃES*

Manter o corpo hidratado é essencial para a saúde e o bem-estar, principalmente durante o calor do verão. A água é fundamental para o bom funcionamento do organismo, pois regula a temperatura corporal, transporta nutrientes, elimina toxinas e preserva a integridade celular. Mas engana-se quem acredita que beber água é a única maneira de se manter hidratado. Mesmo que essa seja a opção mais simples e eficiente, existem diversas outras maneiras de manter o corpo hidratado adequadamente e, ainda melhor, de maneira apetitosa e divertida!

A ingestão da própria água pode ser feita de uma maneira criativa: combinada com frutas e ervas. Algumas fatias de limão, laranja, morango e folhas de hortelã e manjeriço adicionam sabor e tornam o consumo mais agradável. A água de coco, além de ser saborosa, é rica em potássio e sódio, ajudando a manter o equilíbrio eletrolítico e a hidratação de forma natural e saudável.

Outra alternativa são os chás gelados, que trazem refrescância nos dias quentes. Podem ser feitos com o sabor das próprias

ervas, como hibisco, hortelã, erva-doce ou camomila, ou com frutas. O modo de preparo pode ser feito de forma prática, com sachês prontos, ideal para quem está viajando, ou de forma convencional, utilizando a própria erva ou a fruta desidratada.

Coquetéis sem álcool são uma saudável e saborosa para hidratação no verão, desde que feitos com ingredientes naturais e pouco açúcar. Para a nutricionista Rejane Souza, eles são refrescantes, nutritivos e podem ser adaptados para atender a diferentes gostos. “Use frutas frescas em vez de concentrados. Capriche na apresentação, com frutas decorativas e copos bonitos, para torná-los ainda mais atrativos”, sugere

O consumo de frutas, como melão, melancia, abacaxi e morango é uma ótima opção, pois une uma alta concentração de água com nutrientes e são fáceis de consumir durante o dia. Não se esqueça dos legumes e vegetais, como alface, tomate e pepino, que também são ótimos aliados na hidratação.

Além disso, sucos de frutas feitos, preferencialmente, sem adição de açúcar, são boas fontes de vitaminas. Os smoothies, uma mistura de frutas com iogurte ou bebida vegetal, podem fornecer hidratação de maneira diferente e nutritiva.

Calor X hidratação

Durante o verão, as temperaturas elevadas aumentam a transpiração e exigem uma maior ingestão de líquidos. A quantidade ideal de água varia de pessoa para pessoa, segundo a nutricionista Raíssa Boaventura, mas as recomendações gerais para essa estação podem ser um pouco mais altas do que no restante do ano.

“A recomendação básica para adultos é consumir aproximadamente 2,5 a 3 litros de água por dia, mas, no verão, pode ser necessário mais para repor o que é perdido pelo suor. As necessidades podem ser ainda maiores se você estiver praticando exercícios físicos ao ar livre ou passando muito tempo no Sol.”

A nutricionista ainda sugere: se o suor aumentou, beba líquidos ao longo do dia, não espere sentir sede, pois a sede é um sinal de que o corpo já está começando a desidratar.

De acordo com a nutricionista Tatiana Toledo, o calor característico do verão faz com que algumas funções fisiológicas do corpo humano sofram alterações, como o aumento da produção de suor. “O suor é composto de água e eletrólitos (sódio, potássio, cloreto), e é justamente essa perda extra de água que deve ser repostada com maior cautela na estação”, completa.

Com isso, a hidratação precisa oferecer uma combinação de líquidos e eletrólitos para ser eficaz nesses casos. A própria água de coco, alguns chás e bebidas esportivas hidratantes proporcionam uma excelente reposição desses eletrólitos.

No entanto, no caso das bebidas esportivas, é preciso ter uma ingestão moderada, já que muitas também contêm açúcares adicionados, o que pode não ser ideal para a hidratação diária. Elas são formuladas para repor líquidos, sódio e carboidratos durante ou após atividades físicas intensas. “Se você não pratica exercícios intensos ou prolongados, não é necessário consumir bebidas esportivas regularmente. A água e os sucos naturais são adequados para manter o corpo hidratado na maioria das situações,” afirma Raíssa Boaventura.