

Hidratar o corpo no calor é fundamental

Janeiro 2010

A temporada mais quente do ano chegou e com ela as temperaturas nas grandes cidades variam entre 32°C e 34°C, mas a sensação térmica é bem mais alta. Diante de tanto calor, é preciso se precaver aumentando a ingestão de bebidas para hidratar o corpo. Sem contar que é também nessa época que cresce a procura por atividades físicas ao ar livre, principalmente caminhadas e corridas, com o objetivo de ficar em forma para o biquíni. “A desidratação é o grande problema para quem se exercita ao ar livre. Ela acontece porque a ingestão de líquidos é insuficiente, o que gera maior perda de água e sais minerais pelo suor”, explica Guga Binotto, personal trainer de Porto Alegre, especialista em Fisiologia do Exercício. Segundo ele, um corpo desidratado pode desenvolver vários sintomas além da sede. “Dores musculares, câimbras, moleza, dificuldade de raciocínio, diminuição do volume de sangue, que força o coração a aumentar o ritmo dos batimentos (taquicardia), desmaio e, em casos extremos, até mesmo a morte do indivíduo”, alerta.



Para manter o corpo hidratado, as melhores opções de bebidas são: água, água de coco e suco de frutas. “Mas nenhuma supera a água no quesito hidratação, pois além de manter as funções básicas do organismo, seu consumo retarda o envelhecimento, ajudando na manutenção das propriedades tônicas dos músculos e sua habilidade natural de contração”, explica. “Já as bebidas ricas em carboidratos (sucos) são absorvidas tão rapidamente quanto a água e ainda garantem energia. “As cafeinadas como café, chás e refrigerantes tipo cola devem ser evitadas por pessoas que desejam hidratar o corpo. Pois como a cafeína é um diurético, vai desidratar ainda mais”, alerta a nutricionista funcional Daniela Jobst, de São Paulo. Segundo ela, o mesmo acontece com as bebidas alcoólicas. “A água de coco, ao contrário, é uma excelente opção para manter o organismo bem hidratado, principalmente nos dias quentes, porque, além de ajudar a atingir o valor diário de água com facilidade, repõe naturalmente os sais minerais perdidos juntamente com o suor”, sugere.

Dicas para evitar a desidratação

- Beber líquidos antes, durante e após a atividade física, mesmo que realizada em ambientes fechados
- Procure se pesar antes e depois dos exercícios e verifique se houve perda de peso significativa. Caso tenha ocorrido, beba mais líquidos para repor a água e os sais minerais perdidos e aumente a ingestão durante a prática da próxima vez
- Evite ficar exposta ao calor excessivo, que pode, inclusive, levar à insolação;
- Carregue na bolsa a sua garrafa de água mineral, mas procure trocar sempre para evitar que ela esquente muito, pois o aquecimento das garrafas plásticas faz com que haja liberação de substâncias cancerígenas;
- Consuma alimentos ricos em água. Frutas e vegetais crus são importantes fontes do líquido e, além de ajudar na hidratação, são pouco calóricos e colaboram para a manutenção da boa forma;
- Observe a cor da urina para saber se a ingestão de líquidos está adequada. Urina clara é sinal de boa hidratação;