



ÁGUA

UM E-BOOK QUE VOCÊ JÁ DEVERIA TER LIDO

DR. DANIEL ROSA

ÁGUA

UM E-BOOK QUE VOCÊ JÁ DEVERIA TER LIDO



AUTOR:
DOUTOR DANIEL ROSA

Médico

Especialista em Ortopedia, Nutrologia e Medicina do Esporte

Prefácio

SEM ÁGUA EXISTE VIDA?

Feche os olhos e pense em um alimento que você gosta muito. Um alimento que você não pode ficar muito tempo sem provar. Aquele alimento que você fica esperando ansiosamente a hora de saborear novamente.

Se o alimento que você imaginou foi a água, parabéns, você já pode fechar o e-book e nem precisar continuar a leitura! Porém, muito provavelmente, esse alimento não foi a água e deve ter passado muito longe disso, não é?

Sem água não existe vida. Não é à toa que a NASA gasta bilhões de dólares mandando sondas ao espaço a procura de água enquanto muitos imaginam que estão procurando homenzinhos verdes. A explicação é muito simples, a presença de água em algum planeta é a primeira e mais básica condição para presença de vida, pelo menos da vida como nós conhecemos.

É muito preocupante ver a água, nosso recurso biológico mais precioso, combustível indispensável para nosso organismo, ser tratada com tanto desprezo e descaso pela maioria das pessoas. Talvez, ao longo do tempo, com a destruição progressiva de nossos recursos naturais e, consequentemente, a diminuição da oferta, as pessoas começem a dar a devida importância e atenção à água. Vamos torcer para que, quando esse dia chegar, não seja tarde demais.



Capítulo 1

A ÁGUA EM NOSSO ORGANISMO

Todos nós já escutamos a frase “nossa corpo é 70% de água”, não é? Mas você já parou alguma vez para refletir sobre essa frase? O corpo humano possui, em média, sete octilhões de átomos!! Isso mesmo, octilhões!! E 70% desses átomos são os oxigênios e hidrogênios da nossa tão importante e menosprezada H₂O. Para que você tenha uma ideia real da grandeza deste número, vou escrever o número abaixo:

7.000.000.000.000.000.000.000.000

Além disso, todos os dias, nosso organismo realiza trilhões, talvez quatrilhões de reações químicas para a manutenção da vida. Em todas elas, sem exceção, existe a presença direta ou indireta da água, sem a qual a reação não seria possível.

Aqui, vale a comparação da água com os demais alimentos. O corpo humano consegue ficar, aproximadamente, quarenta dias sem alimentos sólidos sem que haja comprometimento fatal da maioria dos sistemas e órgãos. Quando retiramos totalmente a oferta de água, o nosso organismo começa a apresentar falência de funções básicas em apenas três dias!

O que você acha que acontece com o seu organismo quando você tem pouca água em suas células? Naturalmente, as reações químicas não ocorrem da maneira ideal, concorda? Esta restrição de água pode ser a causa de sintomas leves como cansaço, cefaleia (dor de cabeça), falta de sono e até doenças muito mais graves.



Capítulo 2

O QUANTO PRECISAMOS DA ÁGUA?

Para que você possa perceber com clareza e embasamento científico como a ingestão e, óbvio, a quantidade de água são importantes, vou citar a seguir alguns artigos científicos, pode ser? Vamos lá!

Em 2018, um estudo conduzido por cientistas japoneses na universidade de Hokkaido, constatou que a média de consumo de água por dia pela população seria de 1,25 litros/dia. Este número está muito aquém do desejado para a manutenção da saúde, que seria de 2,5 a 3 litros/dia. (*J Water Health.* 2018 Aug;16(4):562-573. doi: 10.2166/wh.2018.281).

Em outro estudo, realizado em conjunto por Norte Americanos e Ingleses em 2019, ficou comprovado o grau de desidratação durante o período da tarde, em crianças na idade escolar e seus possíveis efeitos negativos no aprendizado. (*PLoS One.* 2019 Jan 17;14(1):e0210568. doi: 10.1371/journal.pone.0210568. eCollection 2019).

É muito importante que fique claro, que esses 3 litros/dia devem ser consumidos independente da prática ou não de atividades físicas. Quando iniciamos qualquer tipo de exercício, aumentamos o consumo de água e também das perdas, pela sudorese. Neste cenário, temos que aumentar, de forma proporcional, a ingestão de água durante a atividade física. Dependendo da intensidade da atividade realizada, a necessidade de água pode chegar a até 10 litros/dia!

Ahhhh! Já ia me esquecendo... Se você é daqueles que adoram uma bebida isotônica, já fique sabendo que muitos estudos consideraram a água muito superior em sua capacidade de reidratação durante a prática desportiva. Na verdade, parece haver uma pequena vantagem para os isotônicos, quando ingeridos após, e não durante, a prática desportiva de alta intensidade.



Capítulo 3

O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ DESIDRATA?

Nos capítulos anteriores deixamos bem claro o quanto precisamos ingerir de água. Agora chegou a hora de falarmos o quanto nosso organismo pode perder e o que acontece com ele quando se vê sem o seu principal combustível.

Começaremos com a desidratação aguda, o que acontece imediatamente com nosso corpo quando começamos a desidratar, e deixaremos para tratar dos desidratados crônicos no próximo capítulo, ok?

No repouso, podemos desidratar até 3% de nosso peso corporal, sem a presença de sintomas. Isso é o que chamamos de desidratação leve. Quando essa perda ultrapassa os 3% e fica abaixo dos 6%, já estamos diante de uma desidratação moderada. Notem que, para uma pessoa de 60kg, basta a perda de 1,8 kg que se tenha importante de desidratação! Nesta fase, já observamos sintomas como tonteira, cefaleia (dor de cabeça), cansaço anormal, pele seca e diminuição da produção de urina. Quando a perda de água ultrapassa os 7%, estamos diante de um quadro grave e potencialmente fatal! Podem ocorrer convulsões e falência de órgãos e sistemas.

Durante a prática desportiva, os sintomas da desidratação são sentidos mais precocemente. Com 1 a 2 % de perda de água, a temperatura corporal já se eleva em 0,4 graus Celsius, para cada ponto percentual de desidratação. Com a perda de 3% de água, já é perceptível a queda da performance. Com 4% já pode ocorrer fadiga incompatível com o desempenho desportivo. Caso o atleta insista e chegue aos 7% de desidratação durante a prática desportiva, essa decisão pode, muitas vezes, ser fatal.



Capítulo 4

SERÁ QUE EU SOU UM DESIDRATADO CRÔNICO?

Espero que, ao chegar ao capítulo 4, você já tenha tomado, pelo menos, dois ou três copos cheios da nossa deliciosa e tão incompreendida ÁGUA.

Meu objetivo com esse e-book, é que você nunca mais tenha que se questionar sobre o título deste capítulo. Nunca mais se pergunte: Será que estou tomando água suficiente?

Muitas pessoas, diferentes de você, ainda não se tornaram conscientes da importância da água e, por esse motivo, são o que eu chamo de “desidratados crônicos”.

Sabe aquela pessoa que tem os exames de sangue todos normais, mas vive cansada, desanimada, com sono, sem ânimo e, algumas vezes, com a libido diminuída? Pois é, muitas vezes o problema é falta de água! E o remédio é o mais simples e barato do mundo, concordam?

Espero, sinceramente, que você tenha gostado da leitura e que este livro tenha sido útil, de alguma forma, para melhorar sua saúde e sua qualidade de vida.

Gratidão!

