

# A água que chega até você

Ao circular pelo setor de bebidas do supermercado são inúmeras as marcas de água mineral que se pode encontrar na prateleira. Diferente do que a maioria das pessoas acredita, não é apenas o preço que as difere, mas a composição de minerais que cada uma contém.

O administrador de empresas Marcos Netto atua em uma distribuidora de água mineral. E é ele quem enfatiza que: “Não existe duas águas mineiras iguais”. Isso porque a bebida é extraída de fontes naturais e, por legislação, não se pode acrescentar a ela nenhuma substância. A qualidade de cada água varia de acordo com as características físico-químicas do solo e região onde a mesma é encontrada.

“Minha empresa atua em oito fontes com profundidade entre 130 e 200 metros, todas situadas no bairro Marechal Random, em Canoas, e ainda assim nenhuma fonte é igual a outra”, explica o administrador. Cada local tem sua característica específica e é isso a que o consumidor deve atentar antes de definir por uma marca. Dentre os minerais que se pode encontrar nesse tipo de água estão o lítio, que atua em medicamentos como anti-depressivos, o flúor, muito recomendado para a saúde bucal e o cálcio, que ajuda a reduzir a acidez do organismo.

Além de reservar um tempo para degustar qual água mineral melhor corresponde as necessidades de cada pessoa, Netto ainda lembra que é preciso ter atenção para não confundir as águas embaladas. Isso porque, segundo ele, existe uma brecha na legislação que permite que a mesma empresa que envaza a água mineral faça também a distribuição de águas tratadas e acrescidas de inúmeras substâncias.

Para ser mineral e carregar esse rótulo a água deve ser extraída e envazada sem passar por nenhum tipo de transformação. “Podemos no máximo filtrar as partículas provenientes do processo de extração”, destaca Netto. O administrador chama a atenção para produtos que são purificados e acrescidos de sais para posterior distribuição como se fossem mineral.



## Ajuda ao organismo

A água é um componente vital e importante para todos os tecidos do corpo. Ela regula a temperatura corporal, elimina toxinas, carrega nutrientes, transporta secreções internas, hidrata a pele e melhora o funcionamento intestinal. É essencial na digestão, absorção e excreção, na produção de enzimas, saliva e suco gástrico e, inclusive, auxilia nas dietas de emagrecimento, acelerando o metabolismo.

Para a pele, maior órgão do corpo humano, o líquido serve como veículo de substâncias renovadoras e, assim, a mantém com vitalidade. A boa hidratação também auxilia a controlar inchaços e retenção de líquidos devido a ativação na circulação e eliminação do excesso de

toxinas que saem pela urina, melhorando o aspecto da celulite. De acordo com a nutricionista Taiane Gabriela da Silva, “como a saúde do organismo reflete na parte externa, a hidratação adequada também promove maior vitalidade para unhas e cabelos”.

Por possuir inúmeras funções no organismo é que a ingestão regular de água é tão importante. A longo prazo, o consumo de baixa quantidade da bebida pode levar a desidratação e sintomas como falta de concentração, dores de cabeça, tonturas, desmaios e pode até levar a morte. “Insônia, função renal reduzida, náuseas e desempenho físico diminuído podem ser indícios de que a desidratação está presente.

A falta de água também pode levar ao ressecamento da pele e dos cabelos”, acrescenta a nutricionista.

Entretanto, saber dosar o consumo é fundamental. A nutricionista Taiane explica que beber água em excesso também pode trazer risco à saúde: “O consumo exagerado reduz a concentração de sódio no sangue (chamada hiponatremia), provocando sintomas como fraqueza, tremores, tontura e em casos mais graves, confusão mental e perda de memória”. Ela explica que o sódio mantém o equilíbrio dos fluidos corporais e ajuda no processo de contração muscular. Portanto, ingerir água em quantidades adequadas favorece o equilíbrio do organismo.

## COMO DOSAR A ÁGUA NO SEU DIA A DIA

» Sabe-se que é ideal consumir em média 2 litros de água por dia, mas criteriosamente podemos calcular a quantidade individual, levando em conta algumas variáveis como peso, idade, clima e atividade física. O cálculo matemático é entre 30 e 35ml por quilo de peso corporal a serem consumidos diariamente.

» Em casos como **queimaduras solares, febre, vômitos, diarreia, amamentação e temperaturas elevadas, as necessidades de água são maiores.**

» Idosos precisam de atenção redobrada já que ocorre uma redução dos mecanismos da sede e esta pode demorar a aparecer.

» Os líquidos não devem ser ingeridos juntamente com refeições, pois diluem o suco gástrico e prejudicam a digestão e absorção dos nutrientes. A água deve ser tomada ao longo do dia, principalmente ao acordar, entre as refeições e antes, durante e após o exercício físico.

» Durante todo o ano é fundamental termos uma boa hidratação, porém, em temperaturas mais altas perdemos mais líquidos através da transpiração e por isso é de extrema importância que se eleve o consumo de água.

» No inverno, o vento frio e os aquecedores provocam ressecamento da pele e mucosas, também necessitando do consumo de água adequado.

» Para um bom desempenho no exercício físico, a recomendação é iniciar a hidratação duas horas que antecedem o exercício, ingerir em torno de 150 ml (variando conforme sudorese) em pequenos intervalos de 15 ou 20 minutos durante as atividades e continuar se hidratando nas horas subsequentes. Dessa forma evita-se câibras, cansaço, contusões e desidratação.