

## Hidratação – Conheça a importância de beber muita água!

### “A nutricionista Juliana Moraes explica os benefícios da hidratação em dia”

Todos sabem que beber muita água é extremamente importante para a saúde. Isso porque, ao longo do dia, perdemos muito líquido no corpo, pela transpiração, suor, saliva, urina e fezes. De acordo com a nutricionista Juliana Moraes, para os indivíduos que praticam atividades físicas a desidratação é ainda maior. Pessoas que ficam expostas a altas temperaturas, também devem se preocupar ainda mais com a hidratação.



### Recomendação diária de líquidos.

Ainda segundo Juliana, a recomendação de ingestão adequada de água é o total de 3,7 litros para homens (de 19 a 70 anos) e 2,7 litros para mulheres (de 19 a 70 anos) diariamente. Essa recomendação é essencial para prevenir danos, principalmente casos graves de desidratação, que podem desencadear anormalidades metabólicas e até mesmo funcionais.

“ O consumo abaixo do recomendando ainda não foi associado a doenças crônicas. Já o consumo máximo diário não existe, já que a água é facilmente eliminada pelo corpo. O que não podemos é tomar muita água o tempo todo, pois isso, pode exceder a taxa de excreção dos rins, o sobrecarregando”, afirma a nutricionista.

Ao total de líquidos que ingerimos diariamente, tomando como referência a porção para adultos, 81% procede de líquidos (água e bebidas variadas) e 18% é proveniente dos alimentos.

### Beber muita água emagrece?

Tomar muita água diariamente ajuda até mesmo na perda de peso. Isso porque, todo o processo de emagrecimento gera muitas toxinas, que são liberadas mais facilmente através da água. O bom consumo de água facilitará na eliminação das toxinas através da urina, suor, fezes, entre outros.

O Poder  
da  
Água



### Dicas para ficar com a hidratação em dia.

Não espere ter sede para consumir a água ou outro tipo de líquido saudável. Segundo a nutricionista Juliana, a sede é o primeiro sinal de desidratação. “Lembre de beber cerca de 300 ml de água a cada 2 ou 3 horas, preferencialmente em um horário longe das grandes refeições como almoço e jantar”, explica.

Um dica para nunca esquecer de tomar água é programar o celular para lembrá-la. Atualmente, no Play Store (Android) ou Apple Store (IOS) existem vários aplicativos que cumprem este papel.

Outra dica é usar garrafinhas com volumes determinados de líquido, assim, você pode controlar e estimar o seu consumo diário de água.

*Juliana Moraes é Nutricionista, Mestre em Ciência dos Alimentos e Especialista em Obesidade e Emagrecimento. Confira mais sobre o trabalho da profissional no site [www.renutra.com.br](http://www.renutra.com.br).*

**Fonte:** <https://www.mulhercomsaude.com.br/saude-da-mulher/hidratacao-conheca-a-importancia-de-beber-muita-aqua/>