

## Conheça os perigos da desidratação

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:21/08/2009

"A necessidade de tomar água é muito óbvia, mas, por conta de um esporte ou de uma atividade, esquece-se de fazer a leitura do próprio corpo. Não é normal sentir dores, por exemplo", afirma o fisiologista e clínico geral Renato Romani, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). É importante conhecer os sinais que o organismo dá quando é hora de parar. Saiba mais...

Um calor de 42°C, a falta de ingestão de água e o fato de ignorar os sinais do próprio corpo levaram o turista Daniel Ari Sved, 30, à morte após uma parada cardíaca causada por desidratação no último dia 20. Ao subir uma montanha de aproximadamente 400 metros de altura entre o mar Morto e o deserto do Negev, em Israel, sentiu sede e passou muito mal. De fato, a água é essencial aos processos bioquímicos do corpo cuja composição é de 70% do líquido. A desidratação contribui para que esses mecanismos não funcionem de forma adequada e compromete algumas funções vitais -entre elas, o funcionamento do coração, como ocorreu com Daniel. "A necessidade de tomar água é muito óbvia, mas, por conta de um esporte ou de uma atividade, esquece-se de fazer a leitura do próprio corpo. Não é normal sentir dores, por exemplo", afirma o fisiologista e clínico geral Renato Romani, da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo). É importante conhecer os sinais que o organismo dá quando é hora de parar. Veja a seguir respostas para as principais dúvidas sobre o assunto.

1. Quais são os perigos da desidratação? Com a falta de água, todos os processos metabólicos se alteram. Com isso, pode ocorrer hipotensão arterial (pressão baixa) e sobrecarga do fígado, dos rins e do coração. Em casos extremos, pode levar à morte.
2. O que ocorre no corpo de uma pessoa desidratada? Com a redução do volume de água no organismo, o sangue fica mais espesso e pode haver um quadro de baixa pressão arterial. Assim, pode ocorrer confusão mental, cansaço e até mesmo estado de coma. O sangue mais viscoso favorece trombose, infarto do miocárdio e derrame, uma vez que não há pressão adequada para o sangue circular.
3. Quais são os sintomas da desidratação? O primeiro sintoma é sede. Em seguida, boca seca, olhos secos, sonolência, aumento dos batimentos cardíacos, cansaço, dor muscular, câibras. Em casos mais graves, ocorre perda das características da pele e dos sentidos e convulsões.
4. Crianças estão mais sujeitas ao problema? As crianças são as que mais sofrem, porque não sabem expressar os sintomas e dizer que estão com sede, sobretudo as menores de dois anos de idade. No entanto, os idosos também têm organismo mais sensível e maior dificuldade de manter a hidratação. Os atletas devem estar atentos, pois perdem muita água em um curto período.
5. Qual é o clima que mais favorece a desidratação? Ambientes secos e quentes são os que mais propiciam o problema.
6. Quanto de água deve-se beber por dia? Em situações normais, cerca de 1,5 litro do líquido (o restante é completado pela alimentação). O indicado é observar a cor da urina: se tem cor amarelo forte é sinal de que a ingestão de água está sendo insuficiente.
7. Em que situações é preciso beber mais água? Em casos que aceleram a perda de água pelo organismo: diarreia, calor excessivo, exercícios físicos, diabetes descompensada (que aumenta a vontade de urinar), queimaduras, cirurgias e uso de sondas.
8. Quando o soro caseiro ou de farmácia é indicado? Quando a perda de eletrólitos (como o sódio) é importante, o que ocorre no caso de vômitos, diarreias e suor muito intenso. Quando a perda de água é maior do que a capacidade de ingestão do paciente (em caso de vômitos muito intensos, por exemplo), pode ser indicado a infusão de soro pelos vasos sanguíneos.

9. Existe diferença entre sede normal e algo mais sério? Não -a não ser que venha acompanhada dos outros sintomas de desidratação. A regra básica é: sentindo sede, é necessário beber água. 10. Que sinais o corpo dá de que é hora de parar? Sede intensa, câibras e cansaço. Atletas, em especial, não devem deixar de beber água com receio de ficarem mais pesados durante uma prova.  
por JULLIANE SILVEIRA Fonte: Portal da Educação Física/Folha Online