

Ciência para todos

Aqui você vai encontrar importantes informações do curioso mundo da Ciência. Contamos com sua ajuda para conservar este texto, que também está disponível em nosso site.

QUE SEDE!

Bebeu água? Não!
Tã com sede? Tô!
Olha, olha, olha, olha a água mineral (...)
Água mineral do Candeal
Você vai ficar legal.
Carlinhos Brown

“Puxa, que sede! Acho que estou desidratado!” Em dias de calor intenso, essa queixa é comum. Garrafinha de água na mão e pensamos: “É, acho que tenho que aumentar o tamanho da garrafa.” Será que estamos corretos? Sim e não. A desidratação é fruto não somente da falta de água em nosso organismo, mas também da carência de sais minerais. É assim que conseguimos manter nossa temperatura ideal em torno dos 37°C, importante para o bom funcionamento de todas as reações químicas que ocorrem no nosso corpo.

Estamos sujeitos à desidratação quando há excesso de calor e não há reposição adequada de água e sais eliminados por parte do corpo. Também causam desidratação a diminuição do consumo de líquidos, a existência de febre, diarreia ou vômito e o uso de medicamentos diuréticos.

No verão, há um aumento natural do suor - que é a tentativa de manter a temperatura corporal em torno de 36,5°C. Entretanto isso tem um custo: eliminamos líquidos e sais minerais, além, é claro, de perdermos calor. Outra causa comum da desidratação no verão é a diarreia, pois alguns vírus tendem a se multiplicar rapidamente. Na desidratação causada por diarreia, atletismo ou maratona, o ideal é a reposição de água, mas sob a forma do velho e bom soro caseiro: três pitadas de açúcar e uma pitada de sal num copo de água filtrada ou fervida. Nesse caso, devemos lavar bem as mãos antes de preparar o soro.

Quando você sentir boca e pele secas, olhos fundos, coração acelerado, irritação e pouco líquido ao urinar, atenção! Você pode estar desidratado. Procure beber água e repor os sais. Em casos graves, é importante procurar a unidade de saúde mais próxima. Para se evitar a desidratação, há também algumas dicas fáceis de seguir: usar roupas adequadas ao clima, não usar remédios sem orientações médicas e, o mais importante, tomar bastante água durante todo o dia.

Texto originalmente escrito por Pedro Rezende Drumond para o Programa Especial da Graduação: Biofísica na tela, sob a orientação da Profa. Audrey Heloisa Ivanenko Salgado.

