



HIDRATAÇÃO AO LONGO DA VIDA

E OS CUIDADOS ESPECIAIS NOS DIAS DE CALOR



Por Dr^a Ana Helena Pinto
Clínica for Happiness da CSB

BEBÉS

Em regra, o leite materno responde à totalidade das necessidades nutricionais do bebé, inclusive a sua hidratação. Contudo, em dias de muito calor é importante ter uma atenção extra. As necessidades hídricas aumentam e por isso as mamadas podem ser mais regulares (mesmo se mais curtas) e/ou pode reforçar-se a hidratação do bebé com água.

Para bebés alimentados com fórmulas lácteas / leites adaptados (na totalidade ou como suplemento), a água deve ser inserida ao natural e como elemento intermédio das refeições.

O importante é dar ao bebé a possibilidade regular de beber água, se assim o quiser. Sem forçar.

CRIANÇAS

A partir da diversificação alimentar, o controlo da hidratação é mais complexo. Nos dias de maior calor é ainda mais importante dar água às crianças, várias vezes e entre as refeições.

Em média, e segundo o Instituto Hidratação e Saúde (2010), entre o 1º e o 2º anos de idade, as crianças precisam de uma ingestão recomendada de água total de 1,1 a 1,2Lt/dia. Aumentado para 1,3Lt/dia entre os 2 e os 3 anos. E 1,6Lt/dia, entre os 4 e os 8 anos. Dos 9 aos 13, as recomendações médias sobem para 1,9 a 2,1Lt/dia.

A ingestão direta de água é essencial. Nas idades mais precoces a utilização de copos ilustrados e a marcação de momentos no dia para beber, pode ser uma ajuda. Além disso e ao longo do crescimento, diversificar a água dando-lhe nomes e personagens pode acabar por ser uma estratégia. Incluir limão na água a levar para a praia, ao voltar a casa beber água com casca de laranja, e antes de jogar escolher uma outra fruta para colorir o jarro da água, podem ser algumas ideias. A ingestão de água pode ser também um incentivo para conhecer melhor as frutas e hortícolas ou outros elementos, como por exemplo a canela e a hortelã.

Nestas idades a água pode ser uma estratégia para o conhecimento das cores e alimentar a imaginação, incluindo toda a família em estratégias de hidratação comuns.

A hidratação faz-se também dos alimentos ricos em água. Nos dias de maior calor é uma ajuda ter a melancia, o melão, a meloa, o pepino, o tomate e a cenoura como mascotes. Sobretudo os hortícolas, que pela sua baixa densidade calórica, se tornam aliados de hidratação. Comer pepino ou palitos de cenoura é um snack ótimo para intercalar com a pausa para água.

ADOLESCENTES, JOVENS, ADULTOS & IDOSOS

As recomendações médias variam entre 2 a 2,5Lt de água por dia, sendo que as grávidas (2,3Lt/dia) e lactantes (2,7Lt/ dia) têm necessidade hídrica maior. Personalizadamente e para quem é saudável, verificar se a urina está praticamente transparente e sem cheiro é o melhor modo para medir o estado de hidratação. Com a idade, a perceção sensorial diminui. A chave para esta fase da vida é relembrar-se que é natural perder a sensação de sede e a vontade de beber água e por isso, a hidratação deve ser mantida com cuidados planeados, mesmo se não muito automaticamente apetecíveis.

Contudo, há estratégias que podem ajudar:

. Contabilizar pelo menos 8 copos (de 250mL cada) por dia, de água ao natural, água aromatizada (com fruta/hortícolas – ananás ou maracujá, por exemplo; com gengibre, pau de canela, folha de hortelã ou manjerição), limonada (não açucarada), cevada ou outra bebida de cereais em água, infusão (de menta ou limonete, por exemplo). Programando lembretes a despertar no telemóvel, com um som agradavelmente aquífero e/ou registando um mapa de hidratação diário. Além disso, relembrar que as bebidas alcoólicas não entram nesta contabilização e devem ser evitadas/controladas ainda mais nos dias de muito calor.

. Ter sempre um copo ou garrafa na marmitta, na carteira, no carro, na secretária e/ou junto ao sofá.

. Comer entre 3 a 5 peças de fruta/dia.

. Reforçar a quantidade e a regularidade diária de hortícolas, também como lanches e/ou snacks.

. Preferir pratos “mais hidratados” como “arroz malandro”, sopa (quente ou fria) e ou saladas, maioritariamente com hortícolas, mas sem esquecer a componente proteica – carne, pescado, ovo, lácteos, cogumelos frescos ou leguminosas.

A água é o centro da Roda dos Alimentos e a hidratação, central para a saúde. É tão basilar que a ela se deve a manutenção de um estado fisiológico ótimo, mas também o nosso bem-estar geral e a capacitação cognitiva e emocional (paciência e concentração, por exemplo).

Em dias de calor, tenha a água ou bebidas à base de água, como sua companheira. Como complemento considere a alimentação com hortícolas crus. Não esqueça o descanso e a proteção solar, como reforço.

