



Lançamento da Newsletter do IHS

Bem vindo/a à Newsletter do IHS.

No lançamento da nossa 1ª newsletter damos a conhecer a composição e a actividade do IHS desde a sua criação. Destacamos a divulgação de um estudo promovido pelo IHS e realizado pela Keypoint, Consultoria Científica, com o título "Estudo de Caracterização do Perfil de Hidratação dos Portugueses", comentado pela Prof. Doutora Cristina Padez, membro do Conselho Científico do IHS. No primeiro número da nossa Newsletter damos ainda a conhecer a "Importância da Hidratação".

Esperamos assim dar-lhe a conhecer mais informação sobre o tema da Hidratação.

DESTAQUE



Estudo de Caracterização do perfil de Hidratação dos Portugueses

Este estudo, promovido pelo IHS, teve como objectivo analisar a relação entre escolha de bebidas e perfis de consumo, mais ou menos restritivos, e o aporte hídrico, na população Portuguesa. Este constitui o primeiro estudo nacional sobre os padrões de consumo de líquidos em Portugal. Os resultados enfatizam a necessidade de programas educativos das populações, que promovam o reconhecimento da importância do estado de hidratação para uma vida saudável e que considerem nas suas recomendações não apenas o consumo de água mas também de outras bebidas.

ARTIGOS

Artigo de Opinião - Prof Doutora Cristina Padez

O Instituto de Hidratação e Saúde efectuou o primeiro estudo de caracterização do consumo de bebidas e aporte hídrico da população portuguesa. O objectivo deste estudo consistiu na análise da relação entre perfis de consumo, mais ou menos restritivos, a escolha de bebidas e o aporte hídrico.

Foram incluídos 2049 indivíduos, entre os 14 e 70 anos, numa amostra representativa da população portuguesa tendo sido considerado como aporte hídrico a quantidade de água consumida através de todas as bebidas ingeridas (água mineral com e sem gás, água da torneira, leite, iogurtes, batidos, café, chá, bebidas alcoólicas, refrigerantes e sumos de fruta natural e embalados). Este estudo permitiu verificar que em Portugal o aporte hídrico médio, de $1,58 \pm 0,69$ l/dia, é semelhante em ambos os sexos, mas vai diminuindo com a idade. Este valor médio é inferior ao recomendado pelo Institute of Medicine (EUA) embora se deva salientar que a European Food Safety Authority tem neste momento em discussão pública os valores de referência para o consumo de líquidos na Europa em que são recomendados valores médios diários inferiores aos da população americana. Tendo em atenção a proposta para a Europa, nos valores encontrados na população portuguesa, apenas o grupo etário masculino com idade superior a 31 anos estará abaixo do recomendado. Do aporte hídrico total 44% foi proveniente do consumo directo de água, sendo o restante distribuído por leite e iogurtes (22%), café e chá (11%), bebidas alcoólicas (10%), refrigerantes (7%) e sumos naturais e embalados de fruta (7%). O aporte hídrico foi superior nas regiões do Norte e Centro, aumenta com o grau de escolaridade e com o rendimento. Considerando as atitudes e comportamentos relativamente à alimentação e ao aporte hídrico foram identificados quatro perfis em termos de características demográficas, clínicas e na escolha mais ou menos restritiva de alimentos e bebidas. O perfil com o menor aporte hídrico mostrou também pouca preocupação com a saúde, com a imagem corporal e com o seu estado de hidratação. O perfil que apresentou o maior aporte hídrico é, simultaneamente, pouco restritivo na escolha de bebidas consumidas e razoavelmente preocupado com a saúde, com a imagem corporal

[mais »](#)

e com o seu estado de hidratação.

Os resultados deste estudo apontam para a necessidade de programas informativos com especial atenção na região do Alentejo, nos grupos de menor escolaridade e de menor rendimento. Será necessário enfatizar a importância do estado de hidratação para uma vida saudável recomendando um consumo adequado de água e de outras bebidas e alimentos disponíveis ricos em água.



A Importância da Hidratação

A água é o principal constituinte do organismo e é essencial para a vida. Num ser humano adulto o total de água corporal é de 55 a 70% do peso do corpo. Por exemplo, um homem de 70 kg contém 42 litros (60%) de água no organismo. Esta percentagem varia com a idade, o sexo e o grau de obesidade.

Essencialmente todas as reacções do organismo requerem água uma vez que todas as reacções fisiológicas acontecem em meio aquoso. Uma desidratação continuada, ainda que leve, tem efeitos a longo prazo, nomeadamente a nível cardíaco, renal, respiratório e digestivo.

[mais »](#)



Apontamento Histórico do IHS

O Instituto Hidratação e Saúde foi criado em Dezembro de 2007 e desde então já tem participado em alguns eventos científicos. É composto por um Conselho Científico que integra 5 especialistas de diferentes áreas da saúde, nomeadamente na Medicina, Nutrição, Desporto, Antropologia e Psicologia.

Esteve presente no Congresso da Associação Portuguesa dos Nutricionistas e no congresso da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO), em Maio e Novembro de 2008, respectivamente.

[mais »](#)

Próximos Eventos

Em 2009 o IHS participará no Congresso da APN, à semelhança do que aconteceu em 2008.

Fique atento à nossa próxima Newsletter pois, entre outros temas, terá oportunidade de observar a comparação dos resultados obtidos nos inquéritos aos profissionais de saúde entre as duas edições deste evento (2008 vs. 2009).

[mais »](#)

© 2008 [IHS](#). Todos os direitos reservados. Created by [SOFTWAY](#)

se está incluído nesta lista por erro ou gostaria de ser removido, por favor devolva-nos esta mensagem com "remove" na linha de assunto
if you are included in this list for error or would like to be removed, please returns this message with "remove" on the subject line