

Newsletter nº 2 - Julho de 2009

Neste número damos a conhecer os resultados do inquérito realizado no VII Congresso de Alimentação e Nutrição da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, que teve lugar nos dias 28 e 29 de Maio, no Centro de Congressos da Alfandega do Porto. A Dr.^a Patricia Padrão escreve-nos um artigo de opinião intitulado "O mecanismo da sede enquanto indicador do estado de hidratação" e terminamos com um artigo de revisão actual sobre o tema da Hidratação.

Hidrate-se! Tem muitas opções!

DESTAQUE



Participação do IHS no VIII Congresso de Nutrição e Alimentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

O Instituto Hidratação e Saúde (IHS) esteve presente pelo segundo ano consecutivo no Congresso anual da Associação Portuguesa de Nutricionistas que teve lugar no Centro de Congressos da Alfandega do Porto nos passados dias 27 e 28 de Maio.

A participação do IHS foi marcada por um Simpósio Satélite onde foi apresentado o primeiro estudo sobre hidratação e padrões de consumo de líquidos em Portugal, utilizando uma amostra representativa da população Portuguesa. Estiveram presentes neste simpósio cerca de 200 pessoas

A Dr.^a Ana Macedo teve a seu

ARTIGOS



Artigo de Opinião - Dr.^a Patricia Padrão

O mecanismo da Sede enquanto indicador do estado de Hidratação

As manifestações de sede têm sido caracterizadas como uma combinação de sensações que aumentam com a desidratação e diminuem com a rehidratação, em resultado de uma complexa interacção de sistemas fisiológicos de controlo e influências comportamentais. A sede fisiológica resulta da desidratação, sendo estimulada por mecanismos de regulação homeostática, com o objectivo de manter, dentro de intervalos relativamente estreitos, a concentração de solutos no plasma sanguíneo, assim como o volume total de plasma.

Em adultos saudáveis, parece não existir evidência que demonstre que os mecanismos homeostáticos e não homeostáticos que regulam a ingestão de líquidos, não sejam capazes de manter um estado de hidratação adequado. Contudo, como é difícil definir o estado de hidratação ideal para cada indivíduo, podemos especular se esse estado ideal será ou não atingido pela acção dos mecanismos de regulação anteriormente descritos.

As crianças e os idosos estão entre os grupos populacionais mais susceptíveis de desidratação, por isso devem ser tomadas medidas preventivas de forma a antecipar a possibilidade desta ocorrência. Exercício físico e temperatura ambiente elevada são duas condições que merecem estratégias preventivas para uma hidratação adequada.

[mais »](#)

cargo a apresentação do estudo, a qual explorou detalhadamente de uma forma esclarecedora os resultados deste extenso trabalho. Aconselhamos todos os interessados a consultarem o relatório à disposição no website do IHS.

A primeira comunicação intitulada: "A sede enquanto indicador do estado de hidratação", esta a cargo da Dr.ª Patrícia Padrão. Esta apresentação contemplou duas abordagens de regulação da sede: a fisiológica, sob controlo homeostático e a outra, influenciada por características comportamentais, de controlo não homeostático. Entre outras curiosidades, destacou-se também o facto de, nas crianças, aliás tal como está descrito também para adultos, a composição das bebidas influenciar o volume de líquidos voluntariamente consumidos durante e após o exercício físico intenso.

À semelhança do ano passado o IHS teve ainda um stand onde os participantes do congresso puderam medir numa balança de bioimpedância a sua quantidade de água total corporal e responder a um questionário que pretendeu averiguar o seu conhecimento em matérias de hidratação.



Resultados do Inquérito realizado no VIII Congresso de Nutrição e Alimentação

Este ano, pela segunda vez consecutiva, aplicámos um inquérito aos participantes do Congresso, para avaliar a evolução da percepção do público à temática da hidratação.

De um modo geral, observa-se uma evolução positiva relativamente à percepção da capacidade que as bebidas com açúcar, edulcorantes, sabor e cafeína, têm de hidratar, no entanto parece existir ainda algum constrangimento em afirmar que assim é.

Estes resultados mostram que continua a ser necessário prestar uma grande atenção ao tema da hidratação e apostar na divulgação do conhecimento existente sobre este tema, junto dos profissionais de saúde e da população em geral.

Procure no site do IHS em Características das Bebidas e Hidratação mais informação sobre este tema.

[mais »](#)

Próximos Eventos

As conclusões do estudo – "Caracterização do consumo de bebidas e aporte hídrico da população portuguesa" – apresentado pelo Instituto Hidratação e Saúde (IHS) em Maio do presente ano apontam para a necessidade de inclusão do tema da hidratação nos programas de sensibilização e educação alimentar para a população portuguesa.

É em linha com estas conclusões que o IHS e a BP Portugal decidiram realizar uma Campanha de Verão que decorre durante os meses de Julho e Agosto. O grande objectivo é sensibilizar a população para a necessidade de hidratação, temática especialmente preocupante na época de Verão, e alertar para as formas de proceder a uma correcta hidratação através da ingestão de diferentes alimentos e bebidas.

A campanha será constituída por diversas sessões de sensibilização com uma balança hídrica que, através da mediação e pesagem do voluntário, e seguindo o método de Bioimpedância, consegue calcular a percentagem de água total corporal. Estas sessões decorrerão em alguns postos de abastecimento BP e a campanha consistirá ainda na distribuição de folhetos e autocolantes informativos por toda a rede Gest24 e BP Gás de Norte a Sul do país e pela divulgação das recomendações IHS na Indoor TV da rede Gest24.