



Newsletter nº 3 - Outubro de 2009

Nesta edição da newsletter do IHS fazemos o balanço da campanha de Verão, que decorreu de finais de Julho a Setembro deste ano, e que teve lugar de Norte a Sul do País. O Prof. Doutor Victor Claudio dá-nos a conhecer o papel da desidratação nas funções cognitivas. Damos, também, conta de cuidados especiais com a hidratação neste período de maior fragilidade face ao vírus da gripe e fazemos algumas recomendações para passar um Inverno bem hidratado(a).

DESTAQUE



Terminou 1ª Campanha de Verão do IHS

Depois de dois meses a sensibilizar a população portuguesa, a Campanha de Verão do Instituto Hidratação e Saúde (IHS) e da BP Portugal chegou ao fim com a noção de dever cumprido. O IHS decidiu realizar esta Campanha no seguimento dos resultados revelados no Estudo de Caracterização do Perfil de Hidratação dos Portugueses, apresentado pelo IHS no final de Maio, no qual uma das principais conclusões é que existem vários segmentos da população portuguesa com aporte hídrico inferior ao recomendado.

ARTIGOS



Artigo de opinião - Prof. Doutor Victor Claudio

Desidratação e Alterações Cognitivas

Uma desidratação continuada tem efeitos nocivos no organismo a médio e longo prazo, nomeadamente ao nível das funções cognitivas.

Variados estudos relacionam diferentes níveis de desidratação com alterações nas capacidades cognitivas: tanto no plano da coordenação motora, como nos tempos de reacção, na discriminação perceptiva (por exemplo nos reflexos na condução de veículos) ou nos déficits de memória.

Em certas circunstâncias mais específicas as alterações cognitivas relacionadas com a desidratação podem ter implicações mais graves.

São casos disso, certas profissões, em particular, aquelas cujo trabalho é feito ao ar livre, principalmente se as temperaturas são elevadas, mas que exigem grande actividade física ou nas profissões em que é necessária a utilização de equipamentos específicos (bombeiros, etc).

Também os idosos, que por serem mais vulneráveis à desidratação, quer por aspectos relacionados com doenças, quer por redução da autonomia motora, podem vir a sofrer alterações de memória e de vigilância.

Ou nos desportistas, onde o esforço associado à desidratação induz um aumento do número de erros em tarefas que justificam maior concentração

Mas também nas crianças e nos jovens, quando existem situações de maior e continuado esforço intelectual, por

Desde 18 de Julho até 20 de Setembro foram distribuídos mais de 95.000 folhetos através das redes de distribuição da BP, foi transmitido um spot de televisão na Indoor TV da gasolinheira e realizadas 14 sessões de sensibilização em estações de serviço BP por todo o país, de Lisboa a Faro e do Estoril ao Porto. Dados que permitem concluir que a Campanha alcançou os resultados ambicionados e contribuiu para a consciencialização da população para um tema tantas vezes negligenciado. Nas sessões de sensibilização, para além de distribuídos milhares de folhetos, brochuras e autocolantes, foi medida a quantidade de água corporal total a quase 900 pessoas, com o auxílio de um aparelho de bioimpedância. Se grande parte das pessoas revelou percentagens de água corporal total dentro do normal, a verdade é que a maioria desconhecia por completo a influência que um organismo bem hidratado tem nos níveis de percepção cognitiva, especialmente importante numa condução segura.

Para além da actividade científica que o Instituto tem vindo a desenvolver, sendo aliás a única entidade portuguesa de investigação na área da saúde exclusivamente dedicada à hidratação, o IHS tem também objectivos de natureza social, os quais passam por alertar para a importância que a ingestão de líquidos e adequada hidratação do organismo tem na saúde humana. A 1ª edição da Campanha de Verão inseriu-se neste último objectivo e contou com o apoio da BP para chegar de Norte a Sul do país.



exemplo na época de exames.

Resumindo, e apesar de ser sempre necessário continuar a investigar a relação entre a desidratação e as funções cognitivas, os dados científicos já disponíveis apontam para uma clara ligação entre as duas. A confirmação desse facto torna clara a necessidade de sensibilizar a população para uma maior e mais diversificada hidratação.

[mais »](#)

Hidratação em tempos de gripe

O IHS aconselha que sejam tomados cuidados especiais com a hidratação neste período de maior fragilidade face aos vírus da gripe. Em linha com as recomendações de outras entidades de saúde, nacionais e estrangeiras, o IHS considera ser fundamental um reforço da hidratação, tanto na prevenção da gripe como na sua convalescença.

Por um lado, beber líquidos em abundância ao longo do dia, é um dos cuidados essenciais para manter o organismo mais preparado e protegido contra qualquer género de vírus. Um corpo bem hidratado tem maiores defesas contra ameaças exteriores. Por outro lado, no caso de se contrair o vírus da gripe, a atenção com a hidratação deve ser ainda maior, de forma a dotar o organismo de uma melhor resistência à doença e acelerar a recuperação. Febres, diarreias e vómitos causam inevitavelmente desidratação, daí ser indispensável aumentar os níveis de hidratação do corpo nessas circunstâncias.

Uma das principais conclusões do Estudo de Caracterização do Perfil de Hidratação dos Portugueses apresentado pelo IHS no final de Maio, é que existem vários segmentos da população portuguesa com aporte hídrico inferior ao recomendado. Tendo em conta ser este um período de maior vulnerabilidade, tanto face ao vírus H1N1 como ao da gripe sazonal, a sensibilização para que a população se hidrate adequadamente é ainda mais urgente.

Todos os alimentos contêm água, mas ingerimos a maior parte desta de forma líquida (cerca de 75% da água é ingerida através de bebidas), pelo que se deve insistir na diversidade de opções à disposição. A água é a fonte de hidratação de eleição, há no entanto mais bebidas que são boas alternativas e é importante haver variedade nos hábitos de hidratação.

Vem aí o frio.....Hidrate-se!

Passada a época de Verão e as temperaturas altas, temos tendência a desvalorizar o tema da Hidratação, mas é importante lembrar que uma hidratação adequada é fundamental em todas as épocas, mesmo durante o Inverno, porque embora as necessidades hídricas decresçam sob temperaturas inferiores, não nos podemos esquecer que uma grande parte do nosso tempo durante o Inverno, é passado em ambientes aquecidos.

Existem várias opções de ingestão que podem



contribuir para passar um Inverno bem hidratado. De acordo com o Food and Nutrition Board do Institute of Medicine (EUA), as fontes de água que contribuem para o aporte hídrico total incluem, para além da água ingerida, outras bebidas (leite, chá, infusões, sumos e refrigerantes) e alimentos ricos em água, dos quais se destacam os ps hortícolas e a fruta.

© 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 "remover" 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