



Newsletter nº 4

4 de Maio de 2010

DESTAQUE



BOLSAS DE INVESTIGAÇÃO ATÉ 20.000 € Instituto de Hidratação e Saúde lança concurso de ideias

O Instituto de Hidratação e Saúde acaba de lançar um concurso para bolsas dedicadas a financiar projectos de investigação científica na área de estudos da nutrição humana. O objectivo desta iniciativa é a produção de conhecimento sobre a hidratação humana enquanto factor determinante da saúde na população em geral.

Serão valorizados projectos de investigação com origem em equipas de investigação de universidades portuguesas, nomeadamente trabalhos associados à formação científica de estudantes em pós-graduação e trabalhos visando a produção científica original. Os projectos serão individualmente financiados por uma duração de 18 meses e até um máximo de 20.000€.

O Instituto de Hidratação e Saúde

ARTIGOS

Apresentação do estudo "INFLUÊNCIA DAS MOTIVAÇÕES DE CONSUMO NO APORTE HÍDRICO DOS PORTUGUESES"

O Instituto de Hidratação e Saúde (IHS) apresenta no próximo dia **20 de Maio**, num Simpósio, a realizar entre as **14h00 e as 14h30**, durante o IX Congresso de Nutrição e Alimentação (Centro de Congressos de Lisboa), organizado pela Associação Portuguesa de Nutricionistas, os resultados do estudo **"Influência das Motivações de Consumo no Aporte Hídrico dos Portugueses"**.

A mesa do Simpósio do Instituto de Hidratação e Saúde será presidida pelo Professor Doutor Medina Vieira, Endocrinologista, Professor Catedrático na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, sendo o estudo apresentado pelo Professor Doutor Vítor Cláudio, Psicólogo, Doutorado em Psicologia Clínica, Professor no Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

O estudo a apresentar, promovido pelo IHS em colaboração com a Keypoint consultores científicos, tem como objectivo dar a conhecer:

- Quem são os portugueses que não cumprem os valores de referência para ingestão de água
- Como se comparam com os portugueses com maior ingestão de líquidos, no que se refere às suas motivações na escolha de bebidas, à distribuição do seu aporte hídrico por períodos do dia, à sua "literacia" sobre hidratação, etc
- Qual o perfil de hidratação dos adolescentes portugueses;
- Como os portugueses classificam as principais categorias de bebidas por capacidade de hidratação (e se têm ou não razão...)
- Que volumes de água da torneira são consumidos em Portugal
- Que atributos das bebidas são mais determinantes nas escolhas dos portugueses
- Que cores conferem às bebidas uma imagem mais "hidratante"

... e muitas outras perguntas (e respostas) que foram colocadas a uma amostra de 3.000 portugueses.

Ainda, durante o simpósio, a Dr^a. Patrícia Padrão do IHS irá apresentar pela primeira vez as **"Recomendações de Hidratação para os Portugueses"**.

Inscrições em <http://congresso.apn.org.pt>

tem como missão estimular a investigação da hidratação e o seu papel na saúde e despertar a comunidade médica e científica para o tema. Divulgar informação científica junto dos profissionais de saúde, da educação e do público em geral, evidenciar as implicações e consequências da desidratação para a saúde humana e atribuir incentivos à investigação no campo da hidratação são os seus principais objectivos.

O Comité Científico do Instituto de Hidratação e Saúde é constituído pelo Professor Doutor José Luís Medina Vieira, Endocrinologista, Professor Catedrático na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; Professor Doutor Pedro Teixeira, licenciado em Educação Física e Desporto, Doutorando em Ciências da Nutrição. Professor na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa; Professora Doutora Cristina Padez, Bióloga, Doutorada em Antropologia, Especialidade de Antropologia Biológica, Professora no Departamento de Antropologia da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra; Dr^a Patrícia Padrão, Nutricionista, Mestre em Saúde Pública Assistente na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto; Professor Doutor Victor Cláudio, Psicólogo, Doutorando em Psicologia Clínica, Professor no Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

Para saber mais sobre o IHS e Comité Científico vá a www.ihs.pt

Veja em "mais" o regulamento geral do concurso para as bolsas de investigação

[mais »](#)

Veja em "mais" o Programa do Simpósio IHS

[mais »](#)

Revisão Bibliográfica

INFLUÊNCIA DO MODO E TIPO DE CONSUMO DE BEBIDAS NA DIURESE

As recomendações sobre a ingestão de água por género e faixa etária podem incluir recomendações quanto à origem da água, nomeadamente se proveniente de bebidas ou alimentos. Contudo, é possível que o tipo de bebida e o modo de consumo (por exemplo, a quantidade de fluidos ingerida e a velocidade de ingestão) possam afectar o estado hídrico devido a efeitos na taxa e volume de diurese.

Numa investigação recente, foi analisado o impacte da velocidade de ingestão da água na Diurese. Globalmente, os autores concluíram que a ingestão lenta de água e a adição de açúcares de absorção lenta, nomeadamente a frutose, pode potenciar a sua retenção.

Numa outra investigação, foi estudado o impacte de duas estratégias diferentes de reposição hídrica em desportistas que, após a prática de ciclismo em ambiente com temperatura elevada, manifestaram uma moderada taxa de desidratação (perda de 3% do peso corporal).

Os resultados sugerem que, tanto o volume de líquidos ingerido como a quantidade de sódio presente influenciam o processo de hidratação. Os protocolos mais efectivos na hidratação foram aqueles que combinavam uma elevada ingestão de líquidos (150 ou 200% do peso perdido) com a dose superior de sódio.

Outros estudos têm destacado que, para se conseguir uma adequada reposição hídrica após a prática de actividades físicas, o volume de líquidos a ingerir deve ser superior às perdas verificadas com o suor. O Colégio Americano de Medicina Desportiva, nas directrizes publicado em 2007 sobre este mesmo tema, salientou a importância de se ingerir 1,5 litros de líquidos por cada quilograma de peso perdido após a prática de exercício. Esta ingestão adicional de água (0,5 litros) serve para compensar o aumento da excreção urinária resultante do consumo de elevadas quantidades de água. Para maximizar a retenção de líquidos, esta instituição recomenda ainda que esta ingestão seja feita ao longo do tempo, em vez de concentrada em alguns momentos.

Parece ser ainda consensual que a adição de sódio (pelo menos 50 mmol/litro) na água ingerida diminui a diurese. Relativamente à ingestão de bebidas com cafeína – como o café, o chá e as colas – é pertinente referir que, contrariamente ao que vulgarmente se pensa, estas bebidas não parecem aumentar a excreção de água nem afectar os indicadores do estado de hidratação em pessoas com hábitos de consumo de cafeína frequentes.

Sabendo que o estado de hidratação pode influenciar o desempenho cognitivo, a produtividade (mental e física) e a saúde, importantes associações americanas de segurança e saúde laboral – como a American Conference of Governmental Industrial Hygienists (ACGIH), a Occupational Safety & Health Administration (OSHA) e o National Institute of Occupational Safety & Health (NIOSH) – recomendam uma ingestão frequente de pequenas quantidades de água no período laboral, tal como um copo (250 ml) em cada 20 minutos. No entanto, estas recomendações podem representar uma quantidade muito elevada ou muito reduzida de água, tendo em conta o indivíduo, a intensidade do trabalho, a humidade e a temperatura ambiente em questão.

[mais »](#)