

Newsletter nº 5

20 de Maio de 2010

DESTAQUE



RECOMENDAÇÕES DE HIDRATAÇÃO PARA OS PORTUGUESES

Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde

1. Beba cerca de 1,5 a 2 l de líquidos por dia (consulte tabela abaixo).
2. Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia, antecipando a sensação de sede.
3. Esteja atento a sinais associados a desidratação, aumentando a ingestão de líquidos nestas situações:
 - Sede.
 - Urina de cor intensa e com cheiro.
 - Cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória.
4. Aumente a ingestão de líquidos nas seguintes situações:
 - Actividade física que o faça transpirar.
 - Temperatura ambiental elevada (incluindo ambientes aquecidos durante o Inverno) e altitude elevada (incluindo viagens aéreas).
 - Situações de doença acompanhadas de febre, vômitos ou diarreia.

ARTIGOS



Estudo promovido pelo IHS INFLUÊNCIA DAS MOTIVAÇÕES DE CONSUMO NO APORTE HÍDRICO DOS PORTUGUESES

O Instituto de Hidratação e Saúde (IHS) apresenta hoje, dia 20 de Maio, os resultados do estudo "Influência das Motivações de Consumo no Aporte Hídrico dos Portugueses".

O estudo teve como principais objectivos avaliar o aporte hídrico dos portugueses, na perspectiva do respeito dos valores de referência europeus (EFSA), caracterizar os segmentos da população que apresentam maiores desvios aos valores de referência e, através da análise das motivações de consumo, identificar estratégias para o aumento do aporte hídrico nestes segmentos.

O estudo incidiu numa amostra representativa da população portuguesa, residente em Portugal Continental, constituída por 3014 indivíduos, 51% do sexo feminino, idade média de 40,3 anos.

Verificou-se um aporte hídrico médio, proveniente de bebidas, de 1,73 litros/ dia. Cerca de 40% do aporte advém do consumo de água e a maior proporção do aporte é relativa ao consumo efectuado às refeições.

Comparativamente aos valores de referência da EFSA para a ingestão de água proveniente do consumo de bebidas, verificou-se que cerca de metade dos inquiridos apresenta valores de aporte hídrico acima dos valores de referência aplicáveis ao seu sexo e idade. São as mulheres e os indivíduos das faixas etárias mais jovens, mais escolarizados e de escalões de rendimento mais elevados aqueles que mais atingem os valores de referência.

O "cumprimento" dos valores de referência está associado a níveis superiores de preocupação com a saúde, a imagem corporal e a hidratação, assim como a um melhor estado de saúde. Comparativamente a quem apresenta valores abaixo

- Gravidez e aleitamento: aumente a ingestão de bebidas em cerca de 0,2 e 0,5 L/dia, respectivamente.

5. Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos, grupos em que a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída.

6. Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas (como leite, sumos e néctares, chá, infusões, refrigerantes, ...) e de alimentos ricos em água (sopas, saladas e fruta).

A escolha das fontes de hidratação deve ser feita no enquadramento de uma alimentação saudável e depende das preocupações de cada pessoa, sejam elas nutricionais, de impactes ambientais, de segurança alimentar ou outras.

[Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas \(Litro / dia\) *](#)

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

- * Valores de referência aproximados recomendados para indivíduos saudáveis. Os valores mais adequados para cada pessoa dependem de vários factores (actividade física, temperatura ambiente, situações de doença, entre outros).

[mais »](#)

dos valores de referência, a escolha de bebidas por quem apresenta valores acima é mais motivada por questões racionais, nomeadamente pelas características das bebidas.

A caracterização dos indivíduos mais afastados dos valores de referência ($\geq 40\%$ de desvio) revelou que estão sobre-representados os indivíduos do sexo masculino, os escalões etários mais avançados e os menores níveis de escolaridade. Neste grupo estão 13,6% do total da amostra, um valor já de si preocupante mas que se agrava em determinados segmentos da população, como no escalão dos 51 aos 70 anos, em que sobe para 17,5%, ou nos indivíduos do sexo masculino (19,9%).

Comparativamente aos que cumprem os valores de referência, os indivíduos deste grupo bebem menos nos intervalos entre o pequeno almoço, o almoço e o jantar, e bebem menores quantidades em todas as categorias de bebidas (à excepção das alcoólicas). Em particular, bebem muito menos água - apenas cerca de 17% da que bebem os cumpridores dos valores de referência.

Neste grupo observa-se uma grande percentagem de indivíduos (43%) que não consegue afirmar que gosta de beber água (este indicador foi 21% para o total da amostra). Acresce que estes indivíduos dão grande importância ao prazer na escolha de bebidas: 64% pontuam 7 ou mais, numa escala até 10. Apesar de a sua escolha de bebidas ser relativamente pouco motivada por questões racionais, este grupo dá grande importância ao preço.

A escolha de bebidas pelos portugueses é motivada maioritariamente por aspectos relacionados ao prazer, comparativamente à escolha por questões racionais. O sabor é a característica mais valorizada pelos que dão importância à escolha de bebidas por prazer, dos quais 77% consideram que o tipo de bebida que dá mais prazer depende da situação ou momento de consumo.

O estudo revelou que os portugueses têm um conhecimento imperfeito da capacidade de hidratação das diferentes categorias de bebidas. Por exemplo, avaliam a capacidade de hidratação dos refrigerantes e do vinho como sendo cerca de 50% da capacidade de hidratação da água, quando na realidade a dos refrigerantes clássicos é de cerca de 90%, enquanto que o vinho pode ter um efeito desidratante.

Os resultados do estudo mostram a necessidade não só de programas de divulgação da importância do estado de hidratação para uma vida saudável, como da adopção nestes programas de estratégias de hidratação adaptadas às motivações de consumo e à literacia dos segmentos da população pior hidratados.

Nestes segmentos há que considerar a importância do prazer na escolha das bebidas, a elevada percentagem de "reticentes" à água e a menor percepção de sede nos mais idosos. Convencer pessoas a beberem sem terem sede terá maior probabilidade de sucesso se for dada maior relevância ao prazer e informação sobre as diversas fontes de hidratação.

[mais »](#)