



## Newsletter nº 6

28 de Junho de 2010

### DESTAQUE

---

#### Sede e envelhecimento

A sede tem sido caracterizada 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. Para além dos mecanismos de regulação homeostática, existem mecanismos de controlo não homeostático que incluem influências psicológicas e ambientais tais como disponibilidade, sabor, temperatura e palatabilidade da bebida; conhecimentos acerca da hidratação; e hábitos e regras sociais como por exemplo a partilha da ingestão de bebidas em determinadas ocasiões.

Embora existam trabalhos que sugerem que os idosos que vivem autonomamente, consomem quantidades adequadas de fluidos no dia-a-dia, em situações de privação de água, estímulo

### ARTIGOS

---

#### Instituto de Hidratação e Saúde lança as primeiras "Recomendações de Hidratação para os Portugueses"

Segundo o último estudo apresentado pelo Instituto de Hidratação e Saúde (IHS), um milhão de portugueses apresenta ingestões de líquidos abaixo dos valores de referência. "Influência das Motivações de Consumo no Aporte Hídrico dos Portugueses", apresentado recentemente pelo IHS, é o primeiro estudo do género realizado em Portugal.

Os resultados do estudo reforçam a necessidade de apostar em programas educativos das populações, que promovam a importância do estado de hidratação para uma vida saudável e que apresentem recomendações de hidratação adaptadas às motivações de consumo dos segmentos da população pior hidratados.

Neste sentido, o Instituto de Hidratação e Saúde (IHS) lança as "Recomendações de Hidratação para os Portugueses" com o objectivo de informar e sensibilizar a população para uma hidratação adequada.

O IHS adoptou os valores de referência europeus, propostos pela European Food Safety Authority e publicados em Março de 2010, uma vez que os valores de ingestão de água proveniente de bebidas reportados pelos portugueses, se enquadram nos valores observados em várias populações europeias, apesar da variabilidade observada entre países.

Os valores de referência de ingestão de água total foram transformados em recomendações e adaptados à estimativa da ingestão de água proveniente de bebidas, tendo-se optado pelo valor de 75% uma vez que se estima que elas contribuam com 70 a 80% do total de água ingerido.

Segundo Patrícia Padrão, nutricionista do Conselho Científico do IHS, "é importante promover junto da população portuguesa, em geral, e da comunidade médica e científica, em particular, uma campanha em torno dos benefícios da hidratação, vital para a saúde pública. "A desidratação pode provocar cansaço, dores de cabeça, dificuldade de concentração e mal-estar geral. Pode, igualmente, afectar de forma significativa funções físicas e mentais e é um factor de risco relativamente a certas doenças", afirma.

#### Mais conselhos para uma hidratação adequada

Para além das recomendações quantitativas de ingestão de bebidas, o IHS disponibiliza um conjunto de conselhos para ajudar as tomadas de decisão relativas à ingestão de bebidas e para uma adequada hidratação de acordo com características individuais e ambientais.

São exemplos destas advertências a necessidade de aumentar a ingestão de líquidos em situações fisiológicas especiais (acompanhadas de, por exemplo, febre, vômitos ou diarreia), gravidez, lactação;

hiperosmótico ou exercício em ambiente quente, os indivíduos mais velhos tendem a exibir um decréscimo da sensação de sede e redução da ingestão de líquidos. A restauração dos fluidos eventualmente ocorre mas mais lentamente nesta faixa etária, sendo o processo de envelhecimento responsável por alterações importantes nos sistemas fisiológicos de controlo associados à sede. Uma perda de água de 2% ser suficiente para comprometer a função cognitiva, cardiovascular e o controlo motor, em indivíduos mais velhos.

Desta forma, uma vez que os idosos apresentam risco acrescido de insuficiente ingestão de água, pelo facto de possuírem uma diminuição da percepção da sede e uma reduzida capacidade renal de concentração da urina, é prudente enfatizar a necessidade de serem estimulados outros mecanismos de ingestão de água, para além do estímulo da sede.

sob condições ambientais associadas a maior perda de água corporal como temperatura e altitude elevadas; ou aquando da prática de exercício físico.

É também destacada a importância de se ingerir pequenas quantidades de líquidos de cada vez e frequentemente ao longo do dia, pelo facto de existir evidência científica que sugere que a absorção de água é superior quando o volume de líquidos é repartido por vários episódios de ingestão.

Adverte-se, por outro lado, para a necessidade de se atentar a sinais/sintomas associados a desidratação como a sede, a cor da urina e manifestações de défice cognitivo, como sejam a diminuição da capacidade de concentração, atenção, memória, uma vez que deverão ser interpretados como sinais de alerta para a falta de água no organismo.

Enfatiza-se ainda a necessidade de atentar a grupos etários em que a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída, como as crianças, e os indivíduos mais velhos, visto existir evidência de que o aporte hídrico nestas fases do ciclo de vida, poderá ser inferior ao desejável.

### **Promover a variedade das fontes de Hidratação**

Salienta-se finalmente o facto de vários alimentos e bebidas serem veículos de água, um aspecto que poderá ter especial importância na educação da população portuguesa, uma vez que, os estudos desenvolvidos recentemente pelo IHS, mostraram que uma proporção considerável da população reportou não gostar de água e desconhecer a capacidade de hidratação de outras bebidas.

Os resultados dos estudos de caracterização do aporte hídrico dos portugueses promovidos recentemente pelo IHS, que incluíram amostras representativas da população portuguesa, evidenciaram a existência de alguns segmentos da população com ingestão de água inferior aos valores de referência, destacando-se pela negativa, os homens com baixa escolaridade e conhecimentos inadequados sobre hidratação.

Torna-se assim fundamental a ampla divulgação destas recomendações, de forma a otimizar a ingestão hídrica dos portugueses, não esquecendo que a escolha das fontes de hidratação deve ser feita no enquadramento de um estilo de vida saudável e depende das preocupações e necessidades individuais, sejam elas nutricionais, de impactes ambientais, de segurança alimentar ou outras.

### **Recomendações de Hidratação para os Portugueses**

- 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, vómitos ou diarreia.
  - 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) \*

<b>Fase do ciclo de vida</b>	<b>Sexo feminino</b>	<b>Sexo masculino</b>
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).

---

© 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