

Newsletter nº 9

19 de Dezembro de 2011

DESTAQUE



IHS PARTICIPA EM CONGRESSO INTERNACIONAL

O IHS marcou presença na conferência europeia de nutrição organizada pela Federação das sociedades europeias de nutrição, que decorreu entre 26 e 29 de outubro, em Madrid. A conferência reuniu especialistas mundiais em Ciências da Nutrição e incluiu um simpósio sobre hidratação "Hydration: A Basic Aspect in Nutrition" no qual o IHS também participou.

Na sessão moderada pelo Professor Gregório Varela-Moreiras da Universidade espanhola de San Pablo e pela Professora France Bellisle da Universidade de Paris, foram apresentadas quatro comunicações. A primeira sobre hidratação e promoção da saúde ficou a cargo do Dr. Maxime Buycks, membro do International Life Sciences Institute; a segunda, proferida pelo Professor Ron Maughan, docente da Universidade de Loughborough e membro do Instituto Europeu de Hidratação, versou o tema da hidratação performance desportiva, focando o papel das bebidas com hidratos de carbono; a terceira ficou a cargo da Dr.ª Patrícia Padrão, docente da Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto e membro do conselho científico do Instituto de Hidratação e saúde, sumariou resultados relativos à ingestão hídrica provenientes de inquéritos populacionais em várias regiões no mundo; e por fim, o Professor Luís Serra-Majem, da Universidade de Las Palmas, nas Canárias, apresentou as recomendações de hidratação no local de trabalho, estabelecidas pela Sociedade Espanhola de Nutrição.

ARTIGOS



INVESTIGAÇÃO DE EXCELÊNCIA A DECORRER COM FINANCIAMENTO DO IHS

Os dois projetos de investigação vencedores do concurso para atribuição de financiamento a trabalhos científicos sobre hidratação em nutrição humana, promovido pelo Instituto de Hidratação e Saúde em 2010, estão a decorrer de acordo com o previsto e seguindo o rigor esperado.

No âmbito do trabalho intitulado "Efeitos da ingestão de cafeína na água corporal total, distribuição de fluidos intra e extracelulares e no dispêndio energético" que está a decorrer no Laboratório de Exercício e Saúde do Centro de Investigação Pluridisciplinar de Performance Humana (CIPER) da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (FMH/UTL), foram avaliados, num estudo experimental, 30 adultos jovens do sexo masculino, saudáveis e não consumidores habituais de cafeína.

A equipa de investigação do projecto é constituída por Analiza Mónica Silva (investigadora responsável), Paulo Armada da Silva, Luís Bettencourt Sardinha, Ana Catarina Matias, Diana Aguiar Santos, Inês Quintas, Bruno Pereira, João Pedro Magalhães, André Paula e Pedro Barracha Júdice.

Quanto ao projeto "Efeito da ingestão de bebidas açucaradas na sensação de sede" que está a decorrer na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), seguiu igualmente um estudo experimental e incluiu uma amostra de 24 jovens adultos saudáveis (13 do sexo masculino e 11 do sexo feminino).

A equipa de investigação do projecto é constituída por Pedro Carvalho (investigador responsável), Renata Barros, Pedro Moreira, Vítor Hugo Teixeira e André Moreira.

[mais »](#)

BEBIDAS ALCOÓLICAS E HIDRATAÇÃO

Atualmente, as bebidas alcoólicas são parte integrante dos hábitos de consumo de muitas pessoas, nomeadamente durante as refeições ou em eventos sociais. As mais recentes guidelines Americanas recomendam um máximo de 2 bebidas por dia para homens e 1 bebida por dia para mulheres, sendo desaconselhado em absoluto o consumo de bebidas alcoólicas por parte de crianças, adolescentes e mulheres grávidas.

O impacto negativo do consumo excessivo de álcool para a saúde das populações é bem conhecido mas, dado o elevado teor de água presente na maioria das bebidas alcoólicas, questiona-se o seu efeito na hidratação.

[mais »](#)

