

Hidratação em crianças, adultos e idosos

Mantermo-nos hidratados: um delicado equilíbrio

Mantermo-nos hidratados não é apenas beber muita água ou líquidos em geral. Trata-se realmente de conseguir o “equilíbrio delicado” entre água e electrólitos. Estes últimos representam essencialmente uma mistura de minerais.

Uma hidratação adequada implica manter os níveis seguros de água e sais minerais - inclusive sódio, cálcio, potássio, magnésio, manganês, cloreto e fosfato, bem como bicarbonato.

A composição da palavra electrólitos advém de “lytos”, que em grego significa dissolver, e do termo “electro” que descreve o que esses minerais são – ou seja, conduzem electricidade através do corpo para mantê-lo em bom funcionamento.

A hidratação é precisamente a conquista desse correcto equilíbrio de minerais e a manutenção da quantidade de água desejável no corpo.

Os electrólitos contidos no sangue actuam como neutralizadores de acidez; estes são mobilizados de locais de reserva, por exemplo, o cálcio dos ossos e magnésio dos músculos e daqui podem resultar consequências como a osteoporose, deficiências minerais e outros problemas físicos.

O segredo é manter uma dieta rica em minerais capazes de repor de forma ajustada os que são regularmente utilizados, assegurando assim um nível saudável de armazenamento destes minerais no organismo.

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.

Hidratação em crianças, adultos e idosos

Idosos

Embora nos idosos as recomendações de água não sejam diferentes das dos adultos mais jovens, verifica-se normalmente nesta faixa etária, uma diminuição da sensação de sede. Esta ausência de consciência da insuficiente ingestão de água pode constituir perigo de desidratação. Existem também factores como a quantidade de actividade física que o indivíduo pratica, a medicação que toma, as suas funções renais e a temperatura ambiente a que se encontra exposto, que podem potenciar um aumento das necessidades.

A hidratação inadequada pode igualmente contribuir para o aparecimento/agravamento da Obstipação. Recomenda-se a ingestão de dois litros de líquidos por dia nos idosos, com especial cuidado para alguns quadros clínicos onde a quantificação deve ser efectuada de forma personalizada.

Fontes:

- **The Times Herald:** <http://www.timesherald.com/articles/2010/06/27/life/doc4c2486984a46d395755891.txt> (Consultado em Agosto de 2010)
- **Instituto de Hidratação**
- **Journal of the American College of Nutrition**