



## **INFORMATIVO ABINAM / SINDINAM (27/03/2020)**

### ***INFORMAÇÕES SOBRE HIDRATAÇÃO***

#### ***Importância da Água para a Saúde***

A água é essencial para o bom funcionamento dos diversos órgãos do corpo humano. A água corporal representa aproximadamente de 45% a 73% da massa corporal total do indivíduo, variação essa relacionada com a idade, o nível de gordura, o peso, coma dieta alimentar, e com o nível de atividades de cada um.

No indivíduo adulto, 60% a 70% do peso corporal é constituído de água.

Nos órgãos do corpo humano, a água ocupa volumes diferentes que variam de acordo com a natureza e função desses órgãos. A água total está contida em dois grandes compartimentos separados pela membrana celular (a membrana extracelular e a membrana intracelular).

A água é, em parte, responsável pelo transporte de nutrientes para as células, tornando possível sua dissolução, favorecendo a digestão e a absorção desses nutrientes. Mantem o organismo hidratado, além de facilitar a remoção de toxinas das células, e manter a temperatura corporal adequada.

Segundo especialistas em hidratação do corpo humano, um indivíduo adulto deve consumir diariamente dois litros de água (cerca de seis a oito copos de 250 mL), incluindo a água de outros alimentos que são ingeridos. Aumente a quantidade de água quando fizer muito calor ou quando estiver fazendo atividades físicas.

Esse volume de água necessário, pode variar em função de diferentes fatores: idade, clima, atividade, tipo de alimentação, exercício físico, presença de doenças (diarreias, vômitos, gripes, pneumonias, infecções urinárias), entre outros.

A desidratação tende a ser grave, tornando-se um fator de risco para o aumento da morbidade e mortalidade, principalmente em idosos e crianças.

O idoso desidrata-se mais facilmente porque o sistema que funciona como um alerta para a falta de água em seu corpo ficam prejudicados. Assim sendo, é importante oferecer constantemente líquidos aos idosos.

Os sintomas da desidratação incluem: boca seca, urina muito concentrada, olhos secos, rápidos batimentos cardíacos, pele seca, fadiga, dores de cabeça, diminuição da atenção visual, confusão mental, entre outros.

Manter-se hidratado é a melhor receita para prevenir a desidratação e suas graves consequências, principalmente em épocas de pandemia, como a do COVID-19 que estamos enfrentando.

Comece e termine seu dia com um copo de água e, ao longo da jornada, na escola, em sua casa, no esporte ou no trabalho, beba a quantidade de água ideal para você.

### ***Qualidade de Água***

A Água Mineral Natural é um dos alimentos mais seguros e mais controlado do mercado. Ela é extraída de fontes naturais protegidas e é também potável na sua origem. Sua composição de sais minerais, oligoelementos e outros constituintes é constante e permanece inalterada dentro dos limites, considerando-se pequenas flutuações naturais.

Sua composição mineral é determinada pelo tipo de rocha por onde passa, pelo tempo de permanência no subsolo e pela temperatura do aquífero.

A Água Mineral Natural e Potável de Mesa não requer nenhum tratamento químico ou microbiológico. Elas são envasadas na sua forma natural e próximo ao ponto de captação sob rigorosa condição de higiene.

Esse conjunto de características confere à Água Mineral Natural propriedades favoráveis à saúde e garantia sanitária absoluta.

**Geólogo Carlos Alberto Lancia**

Presidente

**Profa. Dra. Petra Sanchez Sanchez**

Comitê Científico