

Hidratació

Determinades condicions de calor, d'humitat o l'exercici físic comporten una major necessitat d'hidratació per a un correcte funcionament de l'organisme. Per aquest motiu, a l'estiu resulta especialment important fer més atenció a la hidratació i incrementar la ingesta de líquids per recuperar pèrdues d'aigua de l'organisme i, si és necessari, també de sals minerals.

Però no hem d'esperar a tindre set per a beure líquids. La boca seca ja és símptoma de deshidratació i l'instint de beure es perd amb la deshidratació progressiva. Per això, no s'ha de confiar en la set i convé **beure regularment de 8 a 10 gots al llarg del dia.**

La deshidratació provoca cansament, mal de cap, dificultat de concentració, malestar general... Una pèrdua del 2 % de l'aigua corporal suposa, entre altres símptomes, disposar d'un

20 % menys d'energia física i si la pèrdua arriba al 10 % s'eleva el risc de patir complicacions greus.

Ingerir líquids és molt important: s'ha demostrat científicament que **amb begudes de diferents gustos es consumeix una quantitat més gran de líquids**, fet que permet optimitzar millor la hidratació. Per això, els especialistes recomanen variar els líquids que es consumeixen (aigua, llet, suc natural, infusions, caldos, batuts, gaspatxo, etc.), i evitar sempre les begudes que continguin sucres i alcohol.

S'ha de fer atenció a l'aigua que s'incorpora a l'organisme. No hem d'oblidar que la deshidratació té conseqüències importants per a la salut, des de la pèrdua de rendiment cognitiu o l'origen de cefalees, fins a una sèrie d'alteracions greus en alguns sistemes i funcions.





10

BENEFICIS

d'una hidratació correcta

1 Es reforça la **resistència física i mental**.

2 Ajuda a mantenir un **comportament agradable**. Els adults i els xiquets deshidratats tendeixen a ser irritables i/o letàrgics.

6 Regula la **temperatura del cos**.

3 Ajuda a **prevenir rampes musculars** a les cames, a les mans i als peus i una rigidesa dolorosa a les articulacions.

4 Ajuda a **prevenir les infeccions del conducte urinari** i a netejar i a evacuar bacteris.

Alguns estudis mostren que la hidratació pot **disminuir el risc de càlculs renals**, i disminueix, a més, el risc d'alguns càncers, tot ajudant el cos a netejar-se i a desfer-se de toxines.

7

Ajuda les dones embarassades en la **producció de llet materna**. Si una dona té problemes amb la llet materna, s'ha de preguntar quanta aigua consumeix.

8

Una hidratació adequada ajuda a **humitejar els teixits del cos** i a preservar l'elasticitat, la suavitat i el color de la pell.

9

5 Pot **prevenir mals de cap**. Una hidratació adequada facilita l'oxigenació de les cèl·lules cerebrals i fa que el cervell es mantinga en alerta.

Ajuda a **mantenir les funcions normals de l'aparell digestiu**. Prevé el restrenyiment i ajuda a una defecació fàcil.

10



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS

