

Apesar de provocar menos sede, frio aumenta necessidade de beber água

Especialista explica que, com as baixas temperaturas, organismo precisa ainda mais de líquido para o bom funcionamento

LARISSA BASTOS

Com os termômetros marcando mínimas recordes, os bauruenses precisaram tirar as blusas e cobertas dos armários nesta semana. E, durante esses dias frios, é comum reduzirmos o consumo de água, porque a ausência do calor diminui a sensação de sede. Contudo, especialistas alertam que, para o funcionamento adequado do nosso organismo, a ingestão do líquido se torna ainda mais fundamental justamente nos pe-



Arquivo Pessoal

Médico Guilherme Pupo fala da importância de beber água

ríodos de baixas temperaturas.

Segundo o médico bauruense Guilherme Pupo, que é clínico geral e geriatra, com o frio, o corpo acaba queimando mais gordura e gasta maior energia para se manter aquecido.

Com isso, são realizadas mais reações químicas e, consequentemente, um volume maior de água é usado pelo nosso organismo. Inclusive, é também por esse motivo que, nesta época, as pessoas sentem mais fome.

“Então, temos que ter atenção dobrada nos períodos frios com a quantidade de líquido que estamos ingerindo. E não significa que precisamos beber tudo em água. Sopas, chás e sucos também podem entrar na conta. Além disso, é necessário que a gente tenha uma alimentação saudável e balanceada para fornecer energia suficiente ao corpo. Mas só a boa alimentação não é suficiente”, afirma o médico.

O MÍNIMO

Mas quanto de água é o

PARA SE AQUECER

Durante o frio, organismo gasta mais energia e utiliza mais água

ideal bebermos? De acordo com Pupo, esse volume varia para cada pessoa. Contudo, segundo ele, a ingestão de, no mínimo, 1,5 litro de líquidos diariamente é crucial, a começar pelo fato de que 75% do corpo humano é composto por água.

“Para se ter uma ideia, só no processo de respiração, perdemos cerca de 800 mililitros de água por dia. O corpo também usa aproximadamente 800 mililitros diariamente para as reações químicas. Ou seja, somente nos processos básicos do organismo, sem contar transpiração e outros, já gastamos entre 1,5 e 1,6 litro. Por isso, a ingestão, ao menos, da quantidade mínima de líquidos por dia é essencial”, explica.



Getty Images/iStockphoto

Pessoas devem beber, no mínimo, 1,5 litro de água diariamente

Além disso, a água é fundamental ao funcionamento adequado de vários órgãos, como o intestino, rins e o coração.

DESIDRATAÇÃO

O médico ressalta que as pessoas que não consomem a quantidade de líquidos necessária podem sofrer as consequências da desidratação, como dores de cabeça, fadiga, dificuldades cognitivas e de concentração, e até perda de memória.

“Por conta desses sinto-

mas, alguns casos mais graves de desidratação chegam a ser confundidos com quadros de demência. Isso é ainda mais comum entre idosos, já que, com o avanço da idade, as pessoas perdem a sensação de sede e diminuem ainda mais o consumo de líquidos”, complementa Pupo.

Por fim, o médico destaca a importância de tomar a quantidade adequada de água em qualquer época do ano, para garantir o bom funcionamento do corpo humano.

Baixas temperaturas favorecem casos de AVCs e infartos

Além dos casos de desidratação, durante o frio, também é comum aumentar a incidência de AVCs e de infartos. Isso porque o organismo coloca em ação o mecanismo de vasoconstrição periférica, que visa manter a temperatura do corpo constante.

Ou seja, diminui a espessura das artérias nas mãos, pés, orelhas e nariz para, assim, reduzir a perda de calor. Isso ocorre para “privilegiar” e manter a temperatura adequada do coração, cérebro e outros órgãos nobres. Porém, como consequência, a

pressão arterial pode aumentar.

“Por essa razão, digamos, mecânica ou física, a pressão arterial tende a subir no frio e, por conta disso, no inverno, existe um aumento da incidência de angina (dor no peito causada pela diminuição do fluxo de san-

gue no coração), infarto e AVC, sendo que quem sofre maior risco são aqueles que já são doentes, como os com pressão alta ou diabetes”, explica o médico Caio Henrique, cardiologista e arritmologista da Sociedade Brasileira de Arritmias Cardíacas.

Para manter a pressão normal em dias de baixas temperaturas, o especialista dá algumas orientações: manter-se bem agasalhado e evitar exposição ao frio intenso, além, claro, de seguir uma alimentação saudável e realizar exercícios regularmente.

Fundo Social e Defesa Civil recebem 450 cobertores

300 deles foram doados pela Paschoalotto e 150 pela Acib; entrega ocorreu nesta sexta

Nesta sexta-feira (20), o Fundo Social de Solidariedade e a Defesa Civil receberam a doação de 450 cobertores, sendo 300 da Paschoalotto e 150 da Associação Comercial e Industrial de Bauru (Acib).

A entrega ocorreu com a colaboração à Campanha do Agasalho 2022, que teve início neste mês, e reforça a importância da doação de cobertores e agasalhos novos ou usados, em bom estado, a fim de auxi-



Divulgação

Ederton Ruffato, Paulo Juarez Rodrigues, Maria Geralda Pavani, Marcelo Ryal, Reinaldo Cafeo, Damaris Pavan, Paulo Martinello, Victor Tozi Bonfim e Madalena Gomes Ferreira, na entrega dos cobertores

liar pessoas em vulnerabilidade social ou em situação de rua.

Estiveram presentes na cerimônia de entrega a secretária do Fundo Social, Damaris Pavan; o presidente da Acib, Reinaldo Cafeo; o vice-presidente da Acib, Paulo Martinello; a dire-

tora da Acib, Maria Geralda Pavani; o coordenador da Defesa Civil de Bauru, Marcelo Ryal; o capitão do Corpo de Bombeiros Victor Felix Tozi Bonfim; e os agentes da Defesa Civil Ederton Ruffato, Madalena Gomes Ferreira e Paulo Juarez Rodrigues.

Os cobertores doados serão distribuídos às famílias cadastradas pelo Fundo Social de Solidariedade.

A arrecadação da Campanha do Agasalho segue nos principais pontos, como o próprio Fundo Social, Uni-

med, ITE, USP, BTC, Plasútil, Paschoalotto, Unisagrado, Sincomércio, Havan, CDL, BR Telhas, Servimed, Instituto Mix, Acib, Assenag, Associação Comercial, Tilibra, Ciesp e Banco do Brasil.

Além disso, o Fundo Social recebeu a doação de 240 litros de leite do Clube de Carros Antigos do Centro-Oeste Paulista, que foram distribuídos entre as entidades assistenciais.

As empresas interessadas em serem parceiras da Campanha do Agasalho podem entrar em contato com o Fundo Social, localizado na Praça das Cerejeiras, 1-59, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, pelo telefone (14) 3235-1119.