

- Inicial
- Eventos
- A Revista
- Assinaturas
- Ações Sociais
- Edições Impressas
- Promoções
- Editorial
- Notícias Científicas
- Revista Eletrônica
- Entrevistas
- Matéria da Capa
- Alimentos Funcionais
- Enteral Parenteral
- Food Service
- Gastronomia
- Nutrição Clínica
- Nutrição e Ecologia
- Nutrição e Esporte
- Nutrição Hospitalar
- Nutrição e Pediatria
- Saúde Pública
- Loja Virtual
- Contato

Área de Assinantes

Esqueceu sua senha?

Busca

Busca Avançada

Newsletter

Receba as notícias da Nutrição em Pauta em seu e-mail

nutrição e esporte

166 artigos encontrados em Nutrição e Esporte

[VOLTAR](#)

Efeitos da Desidratação no Rendimento Físico e na Saúde

As pessoas fisicamente ativas devem prestar atenção a sua hidratação. A desidratação tem efeitos negativos sobre o funcionamento do corpo, que vão desde pequenas diminuições no rendimento físico, até problemas por calor muito sérios que podem levar à morte.

Portanto se recomenda beber suficiente água e bebidas esportivas antes, durante e depois da atividade física. Por outro lado, é importante não exagerar na ingestão de líquidos, pois é possível beber água em demasia e ter problemas sérios de saúde. Por esta razão, a meta é tentar repor um volume de líquidos similar ao que se perde pela transpiração.

A maioria dos esportistas e das pessoas fisicamente ativas tem uma noção vaga da importância da hidratação. Algumas vezes tem escutado dizer que como o planeta terra está coberto em três quartas partes por água e como o corpo é mais ou menos três partes de água, então ele se deve se manter bem hidratado. Mas a lógica mostra que este último não se deriva do anterior, pois se poderia pensar que como seres humanos temos tanta água no corpo que só necessitamos ingeri-la ocasionalmente.

Assim, todo nutricionista ou fisiologista deveria saber que os processos metabólicos do corpo humano produzem água. Na realidade a hidratação é necessária porque a água é indispensável para múltiplas funções fisiológicas e o corpo perde a água mais rapidamente do que a produz. Isto é especialmente certo quando se trata de pessoas fisicamente ativas que praticam suas atividades em clima quente e úmido e perdem portanto muita água pela transpiração.

A transpiração é uma resposta fisiológica normal e importantíssima que tenta limitar o aumento da temperatura central colocando água na pele para sua evaporação. Entretanto se esta perda de líquido não é compensada com a ingestão de fluidos, ocorrerá um processo de desidratação, com a consequente deterioração da regulação da temperatura, do rendimento e possivelmente da saúde. O objetivo das pessoas fisicamente ativas é portanto dissipar o excesso de calor de maneira efetiva e ao mesmo tempo evitar a desidratação.

Autor

Prof. Dr. Luis Aragón

Ph.D. FACSM Senior Scientist, Gatorade Sports Science Institute

Os autores estão em ordem alfabética.

Este artigo é um resumo. O artigo em sua íntegra pode ser encontrado na revista Nutrição em Pauta, **edição Nov/Dez/2001**