RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Água ou chá: o que hidrata mais nesse calor?

EMMANUELA BORTOLETTO SANTOS DOS REIS

Emmanuela Bortoletto Santos dos Reis

É uma boa pergunta. O que dar para a criança neste calor de 40°C que enfrentamos aqui em Mato Grosso? A água sempre é a primeira opção no quesito hidratação. Recomenda-se que adultos consumam de 2 a 3 litros para o bom funcionamento do corpo.

Chás, como camomila, erva-doce e erva-cidreira, são ótimas opções geladas e também hidratam de maneira saborizada. Precisamos hidratar o corpo, visto que nas altas temperaturas a tendência é suar mais; consequentemente, perdemos mais líquido, o que faz falta, já que o corpo humano é composto, em média, por 70% de água.

A água leva sais minerais, oxigênio e nutrientes para as células e ainda ajuda a eliminar toxinas do nosso corpo, através do suor e da urina. Se ficarmos desidratados, o corpo dá sinais como boca seca, dor de cabeça, tontura, fadiga, pele seca, fraqueza e pouca urina. A urina, em caso de desidratação, muda de coloração, tornando-se mais escura e com odor forte.

Estar hidratado ainda ajuda na hora de praticar exercícios, favorecendo a queima de gorduras e a movimentação muscular sem atrito. Além disso, melhora a concentração e a funcionalidade cerebral, conectando neurônios.

Outro ponto importante da hidratação é o funcionamento dos rins. Tomar líquidos, como água e chá, ajuda a evitar pedras nos rins e também a prisão de ventre.

Alerta

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, bebidas alcoólicas desidratam bastante por serem diuréticas. Por isso, o correto é optar por água, suco ou chás naturais para manter a hidratação do corpo. A dica é intercalar cada copo de álcool com um de água.

Alimentos gordurosos, como chocolate, frituras e carnes gordas, devem ser evitados nessa época, pois dificultam a digestão, fazendo com que o corpo trabalhe mais, gaste mais energia e, consequentemente, mais água, o que pode causar sensação de mal-estar.

É importante ficar atento ao consumo de carboidratos, como açúcar, macarrão, arroz e outros, que devem ser consumidos com moderação, pois são alimentos pesados e podem dificultar a digestão.

Dicas

Vale lembrar que algumas frutas são ricas em água e, além de serem refrescantes, ajudam a manter a hidratação e na alimentação em geral, como, por exemplo, melancia, melão, pera, laranja, morango e uva.

Além disso, a água de coco, que ajuda na hidratação, também repõe sais minerais, visto que contém potássio, sódio, cálcio, vitamina C e magnésio.

Emmanuela Bortoletto Santos dos Reis *é médica nefropediatra.*