

O contributo da água para um crescimento saudável



FUNDAÇÃO LUSO
EM NOME DA ÁGUA

As crianças estabelecem padrões de consumo de água logo na infância. Por isso é vital ensinar-lhes sobre a importância de uma boa hidratação desde cedo.

A água é essencial à vida, já todos sabemos. Mas sabia que manter bons níveis de hidratação nas crianças tem um impacto directo no seu desempenho, tanto físico como psicológico? Perdas de água superiores a 5% do peso corporal podem reduzir a capacidade de trabalho em 30%!

Podemos viver 50 dias sem comida, mas sem água sobreviveríamos apenas alguns dias. Quem o diz é o *European Food Information Council*. Não é por acaso que a UNESCO decretou a década 2005-2015 como a Década da Água para a Vida (*International Decade for Action "Water for Life"*).

HIDRATAÇÃO ADEQUADA PRECISA-SE!

As crianças têm um sistema imunológico menos

desenvolvido e estão, por isso, mais predispostas a contrair infecções e doenças. A diarreia e os vómitos são acompanhados por um maior risco de desidratação devido à grande perda de água. Em caso de febre, a hidratação também deve ser vigiada. Estima-se que a partir dos 38°C, as perdas de água aumentem 300 mL por grau de temperatura. Para arrefecer, o corpo transpira mais e, conseqüentemente, perde mais água.

As crianças devem brincar muito para serem saudáveis. Sabe-se hoje que níveis reduzidos de actividade física são fortemente prejudiciais à saúde, especialmente na fase de crescimento.

Uma hidratação de sã e adequada pode provocar a sensação de cansaço, níveis de atenção mais reduzidos, conduzindo à



resistência da prática desportiva.

É bom, no entanto, ter em conta que fazer exercício físico em temperaturas elevadas, como acontece no verão, expõe as crianças a um risco acrescido de desidratação. Isto porque, comparativamente aos adultos, a termoregulação das crianças é menos eficiente, produzem mais calor metabólico em relação ao seu peso, os mecanismos que desencadeiam a sede ainda são imaturos e podem simplesmente ainda não entender a necessidade de uma maior ingestão de água neste caso.

CONTROLO DE PESO

Numa altura em que a obesidade infantil está na ordem do dia, a preferência pelo consumo de água pode ajudar no controlo de peso. Não significa que outras bebidas não hidratem, e não querendo simplificar demasiado, a verdade é que a água é a única bebida

As crianças ficam mais facilmente desidratadas porque:

1. O rácio entre a área de superfície e a massa corporal é maior do que nos adultos, e por isso perdem mais água por evaporação.
2. A capacidade de transpiração das crianças e a sua função renal é menos desenvolvida.
3. As crianças têm menor sensação de sede.

sem qualquer valor calórico. Além disso, especialistas sugerem que a desidratação pode estimular a preferência por uma alimentação rica em gorduras, como mecanismo compensatório, já que a gordura é o nutriente que gera a maior quantidade de água quando metabolizada pelo organismo. Assim, uma dieta rica em gordura pode ser um mecanismo compensatório para gerir um consumo de água inferior ao recomendado. A obesidade é um factor de risco de outras patologias graves, como a diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares, e uma criança obesa tem uma maior probabilidade de se tornar também obesa na idade adulta, além dos problemas psico-sociais agravados durante a fase de crescimento.

MAIS ÁGUA, MAIOR CONCENTRAÇÃO E APRENDIZAGEM

A água melhora a atenção e a concentração, seja dos adultos, seja das crianças. E quanto menor for a ingestão de água, mais comprometida fica a sua capacidade de aprendizagem. Atenção aos sintomas! Enjoo, dor de cabeça, cansaço, atenção e capacidade de concentração reduzidas podem indicar desidratação. O consumo de água tem um efeito "revitalizante" imediato e aumenta a atenção das crianças. Estudos recentes indicam que uma ligeira desidratação de apenas 1% é suficiente para prejudicar o desempenho cognitivo do seu filho.

Informação da responsabilidade do Departamento Comercial



Sun & Care

ROSTO, CORPO & PROTEÇÃO INFANTIL




Distribuído por:
mercafar
Farmácia Farmacêutica
Tel. 22 340 10 80 www.mercafar.pt

b reves

Clínica da Educação cria site para estar mais próxima das famílias

A Clínica da Educação, especializada na área do desenvolvimento e educação, acaba de lançar um novo site. Pensado no sentido de dar uma resposta rápida, mas fidedigna, a todos aqueles que procuram informação na internet, o site www.clinica-daeducacao.com disponibiliza artigos escritos por profissionais de referência, vídeos das acções de formação levadas a cabo pela clínica, e ainda um consultório online.

Para ter acesso a informação e conteúdos nas mais diversas áreas da educação ou para utilizar o consultório online, basta deixar o nome, o e-mail e código postal. O registo é totalmente gratuito. Dar respostas adequadas às problemáticas que preocupam frequentemente os encarregados de educação, professores e comunidade educativa é o grande objectivo do novo site.



Campanha promovida pela Roche Diabetes Care sensibiliza a população e dá prémios

A Roche Diabetes Care lançou recentemente uma campanha intitulada "A Diabetes não me Limita" que visa sensibilizar as pessoas com esta patologia e a população em geral para o facto de a diabetes não ser uma limitação e que os diabéticos podem ter uma vida activa, desde que controlados. Além de sensibilizar, esta campanha convida todos a participarem e a ganharem prémios.

Até Outubro, para participar, cada pessoa terá de visitar o novo site da Roche Diagnostics, www.accu-check.pt, e fazer o upload de uma fotografia com uma imagem da(s) sua(s) mão(s) pintada(s). Por cada fotografia que o site receber, a Roche Diabetes Care irá contribuir com - 1 para a AJDP (até um máximo de 1.000-). Irá ainda oferecer 3 máquinas fotográficas instantâneas Polaroid e 3 aulas de surf às 3 fotografias mais originais. Para mais informações sobre como participar na campanha visite o site www.accu-check.pt