



5 motivos para beber água todos os dias

Muitos de nós não consumimos a quantidade de água diária indicada para o bom funcionamento do nosso organismo, e agora no verão, o perigo de desidratação se agrava. “A água tem papel importantíssimo no nosso corpo, porém muitos não conseguem ingerir a quantidade mínima indicada, que é de 2 a 3 litros por dia. Essa falta de hidratação pode gerar problemas”, comenta o Dr. Aier Adriano Costa, coordenador da equipe médica do Docway.

Segundo o especialista, 72% do nosso organismo é composto de água, o que torna o seu consumo ainda mais importante. E se você ainda não está convencido disso, o Dr. Aier elencou cinco motivos pelos quais devemos beber água todos os dias.

Evita doenças: quando não consumimos a quantidade recomendada, podemos ter quadros de desidratação crônica, que levam ao envelhecimento precoce e podem colaborar com o aparecimento de doenças como as alergias (asma), doenças intestinais, enxaqueca e artrite reumatoide.

Auxilia no controle da pressão sanguínea: a água tem papel importante na densidade do nosso sangue, quando consumimos pelo menos o mínimo recomendado (2 litros diários), ela se torna um importante regulador da nossa pressão sanguínea.

Regula o intestino: ela ajuda na hidratação das fibras alimentares, auxiliando no bom funcionamento do intestino. A não ingestão de água pode levar a prisão de ventre e outras doenças intestinais e metabólicas.

Melhora o funcionamento dos rins: a ingestão de água é uma das melhores formas de evitar as temidas pedras nos rins. A ingestão na quantidade indicada facilita o trabalho dos órgãos na excreção de nutrientes desnecessários.

Transporta nutrientes: além das outras funções, a água facilita o transporte de nutrientes e algumas vitaminas pelo nosso corpo. A baixa ingestão pode dificultar essa tarefa, evitando que esses nutrientes cheguem de forma adequada a todas as células deixando-as enfraquecidas.

“As pessoas precisam entender a importância do consumo da água. É um assunto muito batido, mas percebemos que o hábito de se hidratar com água ainda encontra muita resistência. Um corpo hidratado corre muito menos riscos de sofrer com inúmeros problemas”, completa o médico.

[Fonte: Elas Gaz](#)

[Read More](#)
