

## Hidratação

Escrito por Rui Silva  
Quarta, 21 Outubro 2009 11:20

---



As perdas de água variam brutalmente com diversos factores: alimentação, temperatura, actividade física, humidade atmosférica, composição corporal. Não é assim possível definir um valor real acerca das perdas hídricas “normais” de uma pessoa.

Mas existe sim uma “fórmula” que nos fornece uma aproximação á ordem de grandeza deste fenómeno; que nos é dada pela soma das seguintes perdas: urina 1,5L/dia, fezes 0,1L/dia, respiração 0,5L/dia, transpiração 0,4L/dia; o que perfaz o total de 2,5L/dia; á pressão atmosférica normal e sem prática de actividade física.

Um atleta, de acordo com os condicionantes atrás mencionados e com a modalidade que pratica, pode perder três vezes mais água em cada dia que passa, pelo que pode perfazer um total de 7,5 L/dia.

O Suor é um líquido hipotónico em relação ao plasma (a concentração de electrólitos no plasma ronda os 245 mEq/L e no suor apenas 70 a 120 mEq/L). Assim, em consequência da desidratação provocada pela transpiração, verifica-se um aumento (e não uma diminuição) da concentração de sais minerais a nível sanguíneo (hemoconcentração).

Por outro lado a velocidade de esvaziamento gástrico é prejudicada pelas concentrações de sais e açúcares nos líquidos ingeridos (no caso de água este demora 5 a 10 minutos, enquanto no caso de soluções hipertónicas pode demorar até 45 minutos) e a sua inclusão nas bebidas ingeridas pode ainda levar a diarreias por afluxo exagerado de líquido ao tubo digestivo (osmose), como forma de compensação da hipertonidade desta solução no estômago.

Pode ver o artigo completo em pdf, [aqui](#) .

## Hidratação

Escrito por Rui Silva  
Quarta, 21 Outubro 2009 11:20

---

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa [aqui](#).