



Faz tempo que a ciência conhece os benefícios do consumo de água para uma boa saúde. Agora, um novo estudo sugere que até a obesidade pode estar relacionada à ingestão inadequada do líquido. De acordo com a pesquisa, publicada recentemente no periódico científico *Annals of Family Medicine*, pessoas que tomam pouca água diariamente correm um risco 50% maior de ficar acima do peso, em comparação com aquelas que ingerem a quantidade ideal. Pesquisadores da Universidade do Michigan, nos Estados Unidos, analisaram 9.528 adultos, com idade entre 18 e 64 anos, participantes de uma pesquisa nacional realizada pelo Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC, na sigla em inglês). Os dados incluíam informações sobre a dieta, ingestão de água e nível de hidratação dos participantes, medido por meio da concentração da urina.

Os resultados mostraram que cerca de 33% dos participantes não estavam adequadamente hidratados. Além disso, as pessoas que estavam desidratadas tendiam a ter um índice de massa corporal (IMC) maior do que as hidratadas. De acordo com os autores, embora a associação entre hidratação e peso não esteja clara, ela vai de encontro às recomendações atuais que afirmam que manter-se hidratado pode ajudar a perder peso, já que, muitas vezes, o corpo interpreta a sensação de sede como fome.

Outra possível explicação para o fenômeno, segundo os autores, é que pessoas obesas precisam de mais água para manter-se hidratadas, do que aquelas com um corpo menor. Isso faz com que elas tenham mais dificuldade de alcançar um nível adequado de hidratação. Mas, estudos anteriores já mostraram que pessoas com sobrepeso que tomam água antes das refeições, ingerem menos calorias do que aquelas que não têm esse hábito. Isso sugere que a água desempenha um papel importante no controle do peso.

Consumo de água pode ajudar a emagrecer “Há muito foco na alimentação e no exercício físico, mas outros fatores influenciam na perda de peso. Nossas descobertas sugerem que a hidratação pode merecer mais atenção quando se pensa em tratar a obesidade. Além disso, manter-se hidratado é bom para a saúde de qualquer forma.”, afirmou Tammy Chang, principal autora do estudo. O corpo precisa de água para funcionar corretamente. Atividades corporais, como a respiração, a transpiração, a urina e os movimentos peristálticos gastam bastante água.

Por isso, o líquido precisa ser constantemente repostado para que o corpo se mantenha hidratado. Embora a quantidade de água necessária para manter-se hidratado varie de acordo com a idade, peso e nível de atividade física de cada indivíduo, recomenda-se que um adulto ingira entre 2,7 e 3,7 litros de líquidos por dia, provenientes de bebidas (de preferência água) e

alimentos.

A falta de água pode levar à desidratação, o que pode alterar sua saúde física, emocional e mental. Diversos estudos relacionaram a desidratação à danos na memória, no humor, nos rins, cansaço, dor de cabeça, constipação, e, em casos severos, pode levar à morte. Mas como saber se você está hidratado? “A sensação de sede é a maneira mais simples de saber se o seu corpo necessita de mais água.

Sua boca fica seca e você pode sentir-se cansado ou menos alerta. No entanto, as pessoas frequentemente confundem esses sintomas com outros impulsos como fome ou fadiga em geral”, disse Tammy. Diante disso, a autora afirma que a forma mais confiável de saber se você está corretamente hidratado é pela cor da urina. Se sua urina estiver clara, quase da cor da água, você está adequadamente hidratado. Mas se sua urina estiver escura, é preciso tomar mais água.