

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA NO CORPO HUMANO

A água é o principal constituinte das células humanas e está presente em todos os processos fisiológicos e bioquímicos que ocorrem no nosso corpo. A água permite a regulação da temperatura corporal, é responsável pela eliminação de toxinas (através da urina e do suor) e representa cerca de 95 % do plasma sanguíneo que transporta oxigénio e nutrientes até às células.

Somos feitos de água

Nutrientes e oxigénio a caminho das células

A água ajuda a desintoxicar o organismo

A água ajuda a prevenir doenças e contribui para o nosso bem-estar

Somos feitos de água

Ao nascer, um bebé é constituído por mais de 70 % de água. À medida que crescemos, esta percentagem desce gradualmente, à medida que vamos acumulando gordura. Ainda assim, o organismo de um adulto é constituído por cerca de 60 % de água, que se encontra dentro e fora das células.

Cada célula é constituída por 70 a 85 % de água, sobrevivendo num meio também aquoso. E, sendo os diferentes tecidos e órgãos conjuntos de células, estes também são compostos por água. Além de ser o principal constituinte do corpo, a água desempenha ainda uma série de funções: permite-nos movimentarmo-nos, lubrificando as articulações e tonificando os músculos; regula a temperatura corporal interna através da transpiração; e, durante a gravidez, é o principal constituinte do líquido amniótico que protege e nutre o bebé.

Mas as funções da água não ficam por aqui.

Nutrientes e oxigénio a caminho das células

Sem água não seria possível transportar o oxigénio e os nutrientes até às células. O plasma do sangue é o meio através do qual circulam os nutrientes e o oxigénio e é constituído por 95 % de água. Por isso, quando não há água ou quando esta é escassa, o transporte vital de energia e de outros elementos indispensáveis ao funcionamento das células fica imediatamente comprometido. Sem energia nem nutrientes, as células, os órgãos e todos os sistemas do corpo deixariam de funcionar...



A água ajuda a desintoxicar o organismo

Os alimentos que ingerimos diariamente contribuem para a produção de toxinas que circulam no sangue. Quando não são eliminadas, estas substâncias vão intoxicando o organismo, contribuindo para o envelhecimento e causando doenças, nomeadamente as de origem cancerígena. Os rins são os responsáveis pela eliminação destas substâncias nocivas. Filtram o sangue e neles é formada a urina, que vai para a bexiga até ser excretada para o exterior. Os rins filtram cerca de 57 litros de sangue por hora, separando as substâncias que devem ser reabsorvidas das que devem ser eliminadas pelo organismo e gerindo a quantidade de água disponível, de modo a manter o equilíbrio hídrico e o bom funcionamento de todas as células.

Se bebermos a quantidade de água recomendada, não sobrecarregamos este órgão. Facilitaremos, assim, o trabalho dos rins, uma vez que a água contribui para a dissolução das toxinas, o que permite uma eliminação mais fácil.

A água ajuda a prevenir doenças e contribui para o nosso bem-estar

A água desempenha ainda um importante papel, no que respeita à prevenção de doenças e ao bem-estar geral:

- hidrata o corpo a partir do interior, contribuindo para que a pele se mantenha saudável, lisa e suave;
- evita perturbações do trânsito intestinal, como a prisão de ventre;
- ajuda a fortalecer as defesas naturais;
- ajuda a prevenir a formação de pedras nos rins e contribui para a redução do risco de infeções urinárias;
- ajuda a melhorar a capacidade de concentração, de raciocínio... e até favorece o bom humor!