**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ÁGUA: CONHEÇA A SUA REAL IMPORTÂNCIA PARA A NOSSA SAÚDE**

**Nosso corpo é formado por cerca de 70% de água, que são perdidos e repostos constantemente pelo nosso organismo. A reposição é o grande segredo da saúde e da beleza em geral.**

**Quando a água deixa a pele, ela se desidrata, fica áspera e se torna vulnerável ao processo do envelhecimento. Daí a importância de mantê-la sempre hidratada. Só que a pele não absorve água num simples banho. É preciso um condutor que infiltre e a mantenha nas células. Os melhores agentes para isso são os hidratantes com princípios ativos, que agem profundamente.**

**Água e Dietas - Fator Decisivo**

**Beba 8 copos de água por dia. Aliás, o ideal são 2 litros. Ou, quanto mais água você beber, mais você emagrece! Será que isto é verdade?**

**Realmente nosso organismo necessita repor a água perdida diariamente. Eliminamos cerca de dois litros através da urina, do suor e das fezes. Se essa quantidade de líquido não for reposta, entramos num processo de** [**desidratação**](javascript:GetDef('17920')) **e intoxicação. E não é só isso: quando ingerimos um alimento, parte dele é absorvido pelo nosso organismo (as proteínas, as gorduras e o açúcar).**

**Os restos, as toxinas, são eliminados pela urina. O órgão responsável por esse trabalho é o rim. Se ingerirmos pouco líquido, o rim fica sobrecarregado e não têm as condições ideais para realizar esse processo de filtração.**

**Só que nesse processo perdemos também sais minerais, principalmente potássio e sódio. Então, se por um lado é preciso tomar água para facilitar a filtração pelos rins, por outro, ela não pode ser ingerida em excesso para que a perda de sais minerais não seja grande. Por isso, para repor o líquido perdido diariamente, você pode ingerir água pura, mas não exclusivamente. Tome também refrescos de limão, chás, caldo de carne e leite.**

**Vale lembrar que quando comemos alimentos sólidos também estamos ingerindo líquidos. Durante as dietas de emagrecimento, quando você diminui a quantidade de alimentos ingeridos e queima gorduras (processo que elimina mais água do que o normal), é preciso tomar mais líquidos para não desidratar.**

**Finalmente, é bom estar alerta para enganos do tipo: sauna emagrece, quanto mais se transpira na ginástica, mais peso perdemos, etc. Se você, ao sair da sauna ou de uma aula de ginástica, se pesar, constatará que realmente seu peso diminuiu. Só que à custa da perda de água, que, quer você queira ou não, será reposta ao ingerir líquidos ou alimentos sólidos. Até porque, se ela não for reposta, você entra num processo de desidratação, sua pele perde o brilho e os seus cabelos também.**

***http://saude.terra.com.br***