**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**APROVEITE O QUE A ÁGUA TEM PARA OFERECER**

**A vida começa na água, e só pode continuar existindo se ela estiver presente. Mas, apesar de sabermos disso, muitas vezes subestimamos os benefícios de hábitos simples como beber água, tomar banho, lavar o rosto pela manhã. Se hoje se discute tanto a necessidade de cuidar da qualidade da água, é sempre bom lembrar o que ela pode fazer por nós.**

**Dentro do nosso organismo a água desempenha vários papéis. O primeiro deles é o de formá-lo: 60% do corpo de um adulto é formado por água. O de um bebê recém-nascido chega a ter quase 80% de água, enquanto o das pessoas idosas tem cerca de 50% (conforme envelhecemos, vamos nos “desidratando”).**

**Além de participar da formação do organismo, a água:**

* **Regula a temperatura corpórea, através da eliminação do suor.**
* **Elimina resíduos metabólicos, através da urina.**
* **Faz a distribuição de nutrientes pelo corpo através do sangue.**
* **Auxilia o transporte de nutrientes até as células.**
* **Ajuda a retirar o ácido lático, que causa a sensação de dor e fadiga dos músculos.**

**Além disso, a água é o melhor tratamento cosmético que existe: hidrata, limpa e retira as células mortas. Para completar tantas vantagens, o meio aquático é excelente para a prática de exercícios, pois relaxa e massageia a musculatura. Então, que tal dar um mergulho?**

**Mate a Sua Sede Com Bastante Água**

**A cada nova dieta que surge, parece aumentar o número de copos de água indicados por dia. Existem até as "dietas da água", que afirmam que beber uma determinada quantidade de água por dia ajuda a emagrecer. Será que isso é verdade? Qual a quantidade certa de água para beber por dia?**

**"A quantidade certa de água a ser bebida por dia deve corresponder à quantidade perdida", afirma o clínico geral Ênio Santos. "As pessoas que fazem exercícios ao ar livre, por exemplo, devem beber mais água do que aquelas que passam o dia todo sentadas. A dica básica é: devemos beber água sempre que sentirmos sede" assegura. E completa: "Uma medida possível é a seguinte: eliminamos mais ou menos dois litros de água por dia através do suor, da urina e das fezes. Se não repusermos essa água, ficaremos desidratados e começaremos a nos intoxicar, pois a água não apenas hidrata, mas também limpa o organismo".**

**No entanto, a água não precisa ser bebida sempre pura: ela está presente nos sucos, nas frutas e em todos os alimentos. "A água pura ajuda muito o trabalho dos rins, que são os responsáveis por eliminar as toxinas através da urina", explica o dr. Ênio. "Mas, como ela também acaba eliminando os sais minerais necessários para o organismo, devemos beber sucos, leite e outros líquidos que possuem sais minerais, para manter o equilíbrio".**

[***www.terra.com.br/saúde/vidasaudavel***](http://www.terra.com.br/sa%C3%BAde/vidasaudavel)