

Água: Estamos a Desvalorizar o Remédio para os nossos Males?

Water: Are we Undervaluing the Remedy for our Ills?

Inês Sampaio de Macedo^{1*}

***Autor Correspondente/Corresponding Author:**

Inês Sampaio de Macedo [inesmacedo7@gmail.com]
Rua do Curral nº 645, 4610-156 Felgueiras, Porto, Portugal
ORCID iD: 0009-0003-2528-306X

PALAVRAS-CHAVE: Água Potável; Saúde

KEYWORDS: Drinking Water; Health

Todos nós sabemos que beber água é importante para a nossa saúde, mas será que todos sabemos os benefícios surpreendentes e menos comuns da água potável? Esses benefícios são frequentemente negligenciados, no entanto podem ter um impacto significativo na saúde e bem-estar da população em geral. Sabemos, também, que adultos saudáveis devem consumir dois litros de água por dia. A experiência médica diária dita-nos uma pequena percentagem de cumprimento desta recomendação. Na verdade, vemos muitas vezes doentes com vários estigmas de desidratação, mesmo que ligeira. Nesta carta irão ser discutidos os benefícios menos conhecidos da hidratação oral e porque é crucial priorizar este pequeno grande ato na saúde da população.

Um dos benefícios menos conhecidos da água potável é a sua capacidade de melhorar a função cognitiva. A desidratação pode causar um declínio cognitivo e prejudicar a memória e a atenção. Um estudo publicado no *Journal of the American College of Nutrition* revelou que mesmo

uma desidratação leve pode ter efeitos nefastos no desempenho cognitivo, incluindo atenção, memória de trabalho e coordenação motora.¹

Outro benefício surpreendente da água potável é a sua capacidade de melhorar o humor. A desidratação tem sido associada ao aumento da sensação de fadiga, tensão e ansiedade. Beber água pode ajudar a melhorar o humor e reduzir sentimentos de *stress* e ansiedade, auxiliando na sensação de relaxamento e foco. Um estudo publicado no *American Journal of Lifestyle Medicine* revelou que a desidratação leve pode causar alterações no humor, prejudicando a vida pessoal e social da população.²

Beber água também pode facilitar a digestão e o esvaziamento gastrointestinal. A água permite a homeostasia do sistema digestivo, evitando a sensação de enfiamento, inchaço abdominal e obstipação. Também ajuda a decompor os alimentos e absorver os nutrientes, garantindo uma eficiência energética dos alimentos.³

1. ARS Norte – AceS Tâmega III, Vale do Sousa Norte, USF Hygeia, Vila Cova de Lixa, Portugal.

Recebido/Received: 2023/03/06 - Aceite/Accepted: 2023/03/10 - Publicado online/Published online: 2023/03/14 - Publicado/Published: 2023/09/30
© Author(s) (or their employer(s)) and Gazeta Médica 2023. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use. © Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) e Gazeta Médica 2023. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC. Nenhuma reutilização comercial.

Além disso, beber água pode melhorar as queixas articulares, uma vez que a água é o componente principal do líquido sinovial. Por exemplo, em doentes com osteoartrite, em que muitas vezes este líquido se encontra em quantidades reduzidas, a ingestão de água em quantidades adequadas pode permitir uma maior acumulação de líquido sinovial nas articulações bem como garantir a sua ótima lubrificação. Desta forma, a ingestão de água pode reduzir a dor e a rigidez nas articulações, tornando-se uma ferramenta valiosa para pessoas com osteoartrite, artrite ou outras condições articulares.⁴

Finalmente, beber água também pode promover a perda de peso. A água apresenta uma ação supressora do apetite e aumenta a sensação de saciedade, facilitando a manutenção de uma dieta saudável e a perda de peso. O consumo de água permite a aceleração do metabolismo basal, o que pode reforçar a perda de peso. Uma revisão publicada na *Nutrition Reviews* aponta para que o consumo de água promova a perda de peso e previna o ganho posterior.⁵

Em suma, os benefícios menos conhecidos da água potável, apesar de frequentemente negligenciados, são essenciais para a manutenção da saúde corporal e psicológica da população. Beber água pode melhorar a função cognitiva, o humor, o funcionamento do sistema gastrointestinal, as queixas articulares e ainda promover a perda de peso. Torna-se fulcral educar a população de modo a garantir a manutenção de uma adequada hidratação corporal com o objetivo de promover a saúde e, eventualmente, prevenir a doença. Apesar dos esforços realizados pelas mais variadas comunidades científicas na educação médica populacional, atualmente, o consumo de água pela população encontra-se muito aquém do recomendado. Posto isto, será que estamos, nos dias de hoje, a desvalorizar um bem tão antigo, essencial e benéfico? Devemos nós, comunidade médica, aumentar os esforços de consciencialização dos nossos doentes? Fica a reflexão.

RESPONSABILIDADES ÉTICAS

CONFLITOS DE INTERESSE: Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

SUORTE FINANCEIRO: O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

PROVENIÊNCIA E REVISÃO POR PARES: Não comissionado; revisão externa por pares.

ETHICAL DISCLOSURES

CONFLICTS OF INTEREST: The authors have no conflicts of interest to declare.

FINANCIAL SUPPORT: This work has not received any contribution grant or scholarship.

PROVENANCE AND PEER REVIEW: Not commissioned; externally peer reviewed.

REFERÊNCIAS

1. Adan A. Cognitive performance and dehydration. *J Am Coll Nutr.* 2012;31:71-8. doi: 10.1080/07315724.2012.10720011.
2. Armstrong LE, Ganio MS, Casa DJ, Lee EC, McDermott BP, Klau JF, et al. Mild dehydration affects mood in healthy young women. *J Nutr.* 2012;142:382-8. doi: 10.3945/jn.111.142000.
3. Corazza GR, Strocchi A, Rossi R, Gasbarrini G, Lazzaroni M, Gasbarrini A. Fluid distribution in intestinal obstruction and fluid replacement in chronic constipation. *J Clin Gastroenterol.* 1996;22:303-7.
4. Goldberg RJ, Katz J, Aizenstein B. Water, electrolytes, nutrition, and rheumatoid arthritis. *Am J Therap.* 2001;8:399-404.
5. Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. *Nutr Rev.* 2010;68:439-58. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x.