

Equilíbrio Hídrico e Electrolítico

A desidratação aumenta com o calor e humidade, mas também com a altitude, devido à diminuição drástica da humidade. A Desidratação correspondente a 2% do peso corporal já provoca uma diminuição da capacidade termo-reguladora; entre 3 e 5%, já se observam diminuições significativas (cerca de 30%) do rendimento aeróbio e força muscular, com possibilidade de câibras; perdas de Água superiores a 6% do peso corporal podem ter como consequências a exaustão, o golpe de calor, o coma e a morte.

A desidratação aumenta ainda o risco de congelação, devido à vasoconstrição periférica.

As perdas hídricas de um indivíduo em esforço podem atingir (e mesmo ultrapassar) os 2 a 3 L/hora.

O Suor é um líquido hipotónico em relação ao plasma (a concentração de electrólitos no plasma ronda os 245 mEq/L e no suor apenas 70 a 120 mEq/L). Assim, em consequência da desidratação provocada pela transpiração, verifica-se um aumento (e não uma diminuição) da concentração de sais minerais a nível sanguíneo (hemoconcentração).

A velocidade de esvaziamento gástrico é prejudicada pelas concentrações de sais e açúcares nos líquidos ingeridos (H₂O: 5 a 10'; Solução hipertónica: até 45') e a sua inclusão nas bebidas ingeridas pode ainda levar a diarreias por afluxo exagerado de líquido ao tubo digestivo (osmose), como forma de compensação da hipertonidade.

Assim, podemos concluir que a inclusão de sais nas bebidas que ingerimos em esforço é fortemente desaconselhada, com excepção de casos muito específicos e em concentrações muito reduzidas. A adição de açúcar é aconselhável em esforços de longa duração (superiores a 90' – 120'), mas em quantidades controladas.

Que tipo de Bebida devemos então ingerir e quando?

Antes do esforço devemos ingerir água, 1 a 2 horas antes e nunca no período de 30' que o antecede (permitindo o esvaziamento gástrico e a eliminação dos excessos pela urina).

A quantidade total de líquido ingerido deve rondar os 400 a 600 ml, (5 a 10 ml/kg de peso)

Durante o esforço (duração superior a 50-60') Em esforços de média duração (que não levem à depleção das reservas hepáticas de glicogénio – até 90'-120'), devemos ingerir água pura, não havendo necessidade de adicionar açúcar.

Em esforços de longa duração (superiores a 2:00 horas), podemos ingerir uma solução de 10 a 20 gr de glucose (ou frutose e glucose) por Litro de água fresca (8 a 15°C, com excepção das condições de frio extremo, em que deverá ser quente). Podemos ainda juntar algumas gotas de sumo de limão (ou uma infusão) para dar gosto. A adição de sais é fortemente desaconselhada, com excepção dos casos em que não são possíveis outras refeições.

Devemos beber regularmente (em cada 10 ou 15 minutos) e em pequenas quantidades (100 a 250 ml), começando desde o início do esforço e sempre antes de sentir sede.

Após o esforço, devemos beber essencialmente água. A quantidade a ingerir deve rondar os 150% da quantidade de líquidos perdidos. Podíamos aqui juntar algum sal (mas apenas em concentrações muito baixas: 1 a 2gr/L), mas é preferível fazê-lo nos alimentos sólidos, incluídos nas refeições. Evitar líquidos e alimentos ácidos, preferindo os que são ligeiramente alcalinos.

A reposição de outros minerais, como o potássio (laranja, tomate, banana) e o magnésio (cereais), também será feita através da alimentação. São de evitar as bebidas alcoólicas, chá e café, bem como os refrigerantes comerciais, devido aos seus efeito diuréticos e/ou carências minerais.

Importa ainda referir que desidratações superiores a 3% do peso corporal induzem por vezes alterações da sede, pelo que os indivíduos podem não sentir a necessidade de beber, agravando assim o seu estado.

É prioritária a reposição dos líquidos perdidos, em relação à primeira refeição pós-esforço, onde serão repostos os restantes nutrientes. Assim (quando possível) adiaremos essa refeição por uma hora.