



FOLHA



ANO V - Dezembro de 2008

Nº14

Cristalina

www.cristalina.com.br de Natal



UM BRINDE à VIDA LONGA

Você

já deve ter ouvido algum dia que certos hábitos fazem com que as pessoas tenham uma vida mais longa e saudável. Pois é, estudos recentes apontam o hábito de tomar água como um dos mais importantes para a tão sonhada longevidade. Ingerir líquidos e outras pequenas atitudes, como não fumar, ter uma alimentação balanceada e praticar exercícios, podem fazer com que o indivíduo viva até 14 anos a mais. Quem afirma é um estudo publicado recentemente na *Public Library of Science Medicine*.

A quantidade de água que cada pessoa deve beber varia e leva em consideração vários fatores, como clima, disposição física e hábitos alimentares. Em Natal, com as altas temperaturas tropicais, beber bastante água é imprescindível. Devemos consumir, em média, dois litros

para a reposição hídrica diária. Além de hidratar a pele e purificar o organismo, esse líquido é fundamental para regular a temperatura corporal. A água também auxilia a digestão, transporta nutrientes pelo organismo e proporciona o bom funcionamento dos órgãos.

Segundo especialistas, o hábito de tomar água com frequência traz benefícios visíveis mesmo em um breve espaço de tempo. De acordo com o estudo mencionado, é possível sentir em curto prazo melhorias no funcionamento do sistema urinário e maior disposição na prática de atividades diárias, pois a desidratação aumenta a sensação de cansaço. Em médio prazo, percebe-se os benefícios na pele, cabelo, mucosas e o bom funcionamento do intestino. Já em longo prazo, o hábito de beber água pode prevenir os terríveis cálculos renais e outras doenças do sistema urinário.