

Beber muita água



Jenner Cruz

Ultimamente, quando andamos na rua, a pé, de táxi ou de metrô, é comum vermos pessoas bebendo água ou levando uma garrafa de água consigo. Tudo isso porque os diferentes meios de comunicação estão divulgando a ideia de que beber muita água é essencial para uma boa saúde.

Recentemente, num Congresso de Nefrologia, havia um *stand*, alugado por uma empresa vendedora de água, que aproveitava os temas do Congresso para vender água mineral, mais um a propagar os benefícios de beber muita água.

Devemos beber muita água, segundo seus defensores, baseados em doze motivos.

1. Controlar a pressão sanguínea, mantendo o equilíbrio hidroeletrolítico e o bom funcionamento das células musculares, impedindo o aparecimento de câimbras.
2. Ter menos propensão de sofrer ataques cardíacos. O sangue mais diluído, fluindo com mais facilidade pelos vasos sanguíneos, diminui as chances de aparecimento de infartos e de derrames.
3. A água auxilia a lubrificação das paredes intestinais e a movimentação do bolo fecal, evitando a constipação e a formação de gases.
4. A água é importante na eliminação de cálculos urinários. *Este é um erro comum que acontece no tratamento da calculose urinária. Havendo cálculos, especialmente de repetição, deve-se saber a causa que motivou e por que ocorreram. Um grande número de indivíduos tem, em seus túbulos, mecanismos que impedem a formação de cálculos, sendo o mais importante o citrato. Apenas 40% dos portadores de hipercaleciúria formam cálculos, provavelmente em decorrência dessas formas de proteção.*
5. Durante exercícios físicos e também em certas profissões, em que há sudorese excessiva, levando à desidratação.
6. A água aumenta a atividade do sistema nervoso e eleva o nível da energia.
7. A água ajuda a emagrecer e a perder peso.
8. Mantém o organismo hidratado e é essencial para a proteção dos olhos.
9. Um dos primeiros sinais de desidratação ocorre na pele e nas mucosas.

10. Beber água favorece a excreção de substâncias tóxicas e prejudiciais.

11. Beber pouca água quando guiamos um carro é igual a dirigir sob os efeitos de bebidas alcoólicas.

12. O consumo de água é vital para o bom funcionamento do organismo.

Qual é a quantidade ideal de água que devemos beber diariamente? Segundo a Organização Mundial de Saúde, para os sedentários é de 2,2 litros para as mulheres e de 2,9 para os homens. Porém, para os fisicamente ativos, esses números sobem para 4,5 litros por dia.

Não estou de acordo. Eu bebo água ou outro líquido apenas quando estou com sede. Como estou meio sedentário, por causa da idade, sou pouco e bebo muito pouco líquido diariamente.

A ingestão exagerada e desnecessária de qualquer líquido pode não só ultrapassar a capacidade renal de excretá-lo como carregar substâncias que normalmente não seriam excretadas.

A distribuição dos líquidos nos compartimentos vascular, intersticial e celular depende de vários fatores, porém deve ser mantida dentro de limites considerados normais. Havendo perda líquida, é importante que ela seja substituída por um volume adequado para evitar o aparecimento de desidratação.

Existe uma doença, denominada diabetes insípido, que consiste em eliminar um grande volume de urina hipotônica e insípida, acarretando muita sede. Ela admite cinco variantes. Vamos descrever duas: a primeira é decorrente da inabilidade da hipófise posterior em secretar ou sintetizar um hormônio antidiurético denominado vasopressina, que controla a osmolalidade sanguínea. A segunda é denominada polidipsia primária, na qual o paciente tem valores normais da vasopressina, bebendo muita água por doença mental, como esquizofrenia, desordem obsessiva compulsiva ou polidipsia psicogênica, em que o paciente bebe de dois até quatro ou mais litros de água por dia, segundo eles, para eliminar os venenos do corpo.

Qual a consequência de beber tanto líquido?

O excesso de líquido ingerido força o aumento anormal e contínuo da diurese, com perda de várias substâncias de eliminação renal. Está provado que os pacientes com polidipsia primária possuem dosagem de eletrólitos como Na, Cl e K em valores baixos, felizmente dentro de valores ainda considerados normais.

Mais uma vez, conclusões pouco científicas da Organização Mundial de Saúde estão equivocadas. Não devemos aceitá-las sem antes estudá-las. Habitualmente, só bebo água quando tenho sede. Beber água em excesso não só é desnecessário para nossa saúde como pode ser prejudicial.

Jenner Cruz

Membro emérito de Academia de Medicina de São Paulo.