

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT04

HIPER-HIDRATAÇÃO

Consequências resultantes da ingestão de água em excesso

A quantidade total de água no organismo humano varia entre 50 a 75 % e assume-se como um valor praticamente constante em cada pessoa, sendo regulada para que não varie mais do que 1 %, diariamente, em pessoas saudáveis. A perda de água por transpiração, durante a prática de exercício físico, leva a que a maior parte das pessoas responda ingerindo ligeiramente mais líquidos. No entanto, na tentativa de evitar uma perda de líquidos tal que leve à desidratação, verifica-se, em alguns casos, o consumo excessivo de líquidos. A acumulação de líquidos, em excesso, no corpo designa-se de hiper-hidratação.

Quando é que ocorre uma hiper-hidratação?

A hiper-hidratação ocorre quando a ingestão de água é superior à sua eliminação. A ingestão de grandes quantidades de água, geralmente, não resulta em hiper-hidratação, uma vez que os mecanismos de regulação do balanço hidro-electrolítico promovem a excreção dos líquidos em excesso.

Os principais fatores envolvidos no desenvolvimento da hiper-hidratação são:

- Ingestão de água acima das necessidades reais do corpo;
- Défice de eletrólitos (ex. elevada taxa de produção de suor);
- Incapacidade dos rins para aumentar a velocidade de formação de urina.

A hiper-hidratação pode ser aguda ou crónica, consoante a ingestão de líquidos, em excesso, ocorra num curto período de tempo ou a longo-prazo, respetivamente.

HIPER-HIDRATAÇÃO AGUDA:

- Situações de convívio social que promovam consumos excessivos de líquidos com quantidades limitadas de sódio, nomeadamente cerveja;



- Eventos desportivos de longa duração (ex. maratona);
- Consumo excessivo de água resultante da ingestão de drogas (ecstasy, por exemplo).

HIPER-HIDRATAÇÃO CRÓNICA:

- Doenças mentais, como a esquizofrenia;
- Polidipsia primária (ingestão compulsiva de elevadas quantidades de líquidos), especialmente, se acompanhada por uma dieta com baixos níveis de sódio;
- Outras condições patológicas que promovam uma retenção de líquidos, como cirrose hepática, insuficiências renais, insuficiência cardíaca congestiva e a síndrome de secreção inapropriada da hormona antidiurética.

Sintomas de hiper-hidratação

A hiper-hidratação pode ser assintomática durante as primeiras horas. No entanto, podem ser identificados os seguintes sintomas:

- Náuseas e vómitos

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT04

- Tonturas
- Dores de cabeça
- Confusão e desorientação
- Inquietação e irritabilidade
- Fadiga muscular e instabilidade no padrão de marcha

Quando não tratada, a hiper-hidratação pode levar a baixos níveis de sódio no sangue (hiponatremia), uma vez que provoca a diluição deste mineral, despoletando sintomas de índole mais severa:

- Cãibras e espasmos musculares
- Inchaço nos pés, nas mãos e no abdómen
- Sonolência
- Visão turva
- Alucinações
- Tosse com sangue
- Convulsões
- Perda de consciência
- Em casos extremos, coma ou morte, geralmente um a dois dias depois

Não há registos na literatura de mortes provocadas por desidratação em maratonistas. No entanto, Paracelso (médico e alquimista suíço) estava certo quando dizia que só a dose faz o veneno, uma vez que **a hiper-hidratação já provocou a morte de pelo menos 12 atletas**. Um estudo conduzido na maratona de Boston de 2002 demonstrou que, 13 % dos 488 atletas analisados, já estava em estado de hiponatremia.

A HIPER-HIDRATAÇÃO PODERÁ SER FATAL, QUANDO:

1. A ingestão excessiva de líquidos dilui o meio extracelular;
2. A concentração de solutos do meio extracelular baixa drasticamente;
3. A pressão osmótica dentro das células aumenta e se verifica um transporte da água do meio extracelular (mais diluído) para o meio intracelular (mais concentrado);
4. O volume celular aumenta consideravelmente devido ao excesso de água;
5. No cérebro, este inchaço (edema cerebral) provoca um aumento da pressão intracraniana, causando dores de cabeça, náuseas e sonolência;
6. Aumentos mais significativos da pressão intracraniana poderão restringir o fluxo sanguíneo, levando à ocorrência de convulsões ou mesmo à morte.



Prevenindo a hiper-hidratação durante a prática de exercício físico...

- Beber água de uma forma regular e moderada, com o objetivo de colmatar as perdas de água por transpiração;
- Evitar ingerir quantidades de água superiores a 800 ml/h;
- Evitar ingestões de grandes quantidades de líquidos num curto espaço de tempo;
- Quando praticar exercício físico, em ambientes quentes ou se apresenta taxas de produção de suor elevadas, é importante combinar a ingestão de água com uma bebida para desportistas ou gel, que contenham sódio na sua composição;
- Verificar a quantidade e coloração da urina após o exercício – cor amarela pálida quando estamos bem hidratados;
- Comparar o peso corporal antes e depois do esforço físico (especialmente em atletas de fundo como maratonistas e triatletas) sendo ideal que os atletas terminem o exercício físico com o mesmo peso que começaram ou ligeiramente inferior, nunca com peso superior ao inicial.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa043901>

<http://www.telegraph.co.uk/health/dietandfitness/9163138/Over-drinking-can-be-deadlier-than-dehydration.html>

<http://www.ehealthstar.com/conditions/water-intoxication>

http://www.europeanhydrationinstitute.org/pt/wp-content/uploads/2013/11/Key-Tips_Overhydration.pdf

<http://cjasn.asnjournals.org/content/2/1/151.abstract>

