

## Cantinho da Ciência



**Comportamento:** Escolha Beber Água

**Resumo Científico:** Hidratação Infantil (Abril 2014)

### Mensagem Central

As crianças não recebem hidratação suficiente.

### Mensagens de Apoio

As crianças deveriam beber mais água  
Água deveria ser a primeira opção de hidratação diária

### Sumário

Pesquisas sugerem que muitas crianças apresentam baixos níveis de hidratação quando chegam à escola de manhã. Esse déficit pode persistir se não beberem água na escola durante o período da manhã. Água deve ser a primeira opção de hidratação diária.

## Cantinho da Ciência

### A ciência por trás das mensagens

- As crianças apresentam baixos níveis de hidratação no início do dia.
- As crianças não bebem água suficiente.
- As crianças têm menos consciência da necessidade de beber água regularmente e estão menos propensas a fazer essa escolha voluntariamente.
- Muitas pessoas não estão cientes dos sinais de desidratação.
- Água deveria ser a primeira escolha para a hidratação diária.

### As crianças apresentam baixos níveis de hidratação no começo do dia

A maioria das pessoas não está suficientemente hidratada ao acordar. Consumir líquidos imediatamente depois de acordar e durante o café da manhã é importante para ajudar a melhorar os níveis de hidratação e começar bem o dia.

Um estudo com alunos que vivem em países de clima quente revisou a concentração de urina em diferentes horários do dia para avaliar os níveis de desidratação. Os resultados mostraram que apenas 37% das crianças estavam bem hidratadas ao chegarem à escola, 63% estavam desidratadas e um quarto delas estava gravemente desidratada. Não houve diferença entre meninos e meninas. (Bar-David)

Da mesma forma, um estudo na Itália sugeriu que cerca de 80% das crianças chegavam à escola desidratadas (Fadda).

### As crianças não bebem uma quantidade suficiente de líquidos voluntariamente.

Pesquisas mostraram que crianças em idade escolar que têm acesso voluntário à água não bebem o suficiente para manter níveis adequados de hidratação. (Bar-David, Fadda)

O estudo que avaliou os níveis de hidratação em clima quente, apontou que a maioria dos que estavam hidratados no início do dia mantiveram sua hidratação no meio do dia, enquanto a desidratação persistiu na maioria dos que estavam desidratados pela manhã. (Bar-David)

Um outro estudo na Itália mostrou que aqueles que não eram constantemente encorajados a beber, ainda que tivessem acesso à água, permaneciam desidratados no final do dia. Aqueles que eram constantemente encorajados a beber tinham menos

### **Cantinho da Ciência**

probabilidade de ficarem desidratados no final do dia. (Fadda)

**As crianças devem ser incentivadas a escolher beber água porque têm menos consciência da necessidade de beber regularmente, e estão menos propensas a optar por beber água voluntariamente**

As crianças são mais suscetíveis à desidratação do que os adultos por várias razões. Em primeiro lugar, têm uma área de superfície maior em relação ao peso corporal do que os adultos e perdem uma proporção maior de água através da pele. As crianças também têm menos consciência da sensação de sede que, muitas vezes, obriga os adultos a beberem água.

Em países de clima quente, a atividade física torna ainda mais importante a necessidade de se hidratar, e as crianças, muitas vezes, não reconhecem a necessidade de beber mais líquido nessas situações.

Além disso, as crianças são menos propensas a reconhecer a necessidade de limitar a atividade física durante o calor extremo do dia. (Fadda, D’Anci)

### **Os sinais de desidratação**

Muitos adultos e cuidadores não estão cientes dos sinais de desidratação. A desidratação leve a moderada pode causar sede, boca seca e pegajosa, menor produção de urina, menos lágrimas ao chorar, fraqueza muscular, cansaço, vertigem, tontura e pode reduzir o estado de alerta e concentração. A desidratação grave pode causar irritabilidade e confusão em adultos, além de extrema irritabilidade ou sonolência em bebês e crianças. (Jequier)

Uma maneira simples de saber se você não está adequadamente hidratado é olhar para a cor da urina. Quando a ingestão de água é insuficiente, os processos internos tendem a limitar a quantidade de líquido excretado e resultam em amostras de urina concentradas e mais escuras, porque o corpo precisa excretar seus resíduos em uma quantidade menor de fluido (urina). A urina clara e cor de palha indica um bom nível de hidratação, enquanto a urina amarela ou âmbar escuro é um sinal de que a urina está mais concentrada e os níveis de hidratação são insuficientes.

### **Água deveria ser a primeira escolha para a hidratação diária**

Embora todas as bebidas contribuam para a hidratação, a água deveria ser a primeira

### **Cantinho da Ciência**

escolha para hidratação diária.

Ajudar as crianças a beber água regularmente, levando uma garrafa de água para a escola todos os dias e oferecendo água para beber durante as refeições, são formas de promover uma boa hidratação. A água potável é particularmente importante nos dias mais quentes e durante as atividades esportivas, quando o corpo perde uma quantidade significativamente maior de água.

### **Referências**

1. Bar-David Y., et al. (2005) The effect of voluntary dehydration on cognitive functions of elementary school children. *Acta Paediatrica*; 94: 1667-1673.
2. Fadda R. et al (2012) Effects of drinking supplementary water at school on cognitive performance in children, *Appetite* 59(3):730-7.
3. D’Anci, K.E. et al (2006) Hydration and Cognitive Function in Children *Nutrition in Clinical Care* (1)457–464
4. Jequier E., Constant F. (2010) Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *Eur. J. Clin. Nutr* 64 (2): 115-123.

Johanna Hignett  
**Nutricionista Consultora**