



LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO

FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

#9



Fact Sheet #9

A nutrição na gestão sustentável da água

O Dia Mundial da Água assinala-se a 22 de março de cada ano desde 1993 e pretende consciencializar a população mundial para aqueles que vivem sem acesso a água potável, que totalizam mais de dois mil milhões de pessoas. O tema deste ano é sobre "Água e Alterações Climáticas" e como estas duas são indissociáveis. A água é o cerne do desenvolvimento sustentável, sendo fundamental para o desenvolvimento socioeconómico, os ecossistemas saudáveis e para a própria sobrevivência humana. A água é vital para reduzir a carga global de doenças e melhorar a saúde, o bem-estar e a produtividade das populações¹.

O seu consumo diário é essencial para a saúde física e mental². O estado adequado de hidratação é a condição presumida dos indivíduos saudáveis que mantêm o equilíbrio hídrico corporal³. A cor da urina é um bom indicador do estado de hidratação, sendo que um estado de hidratação adequado resulta numa urina de cor amarela pálida. É importante reconhecer os sinais de desidratação, nomeadamente: mucosas secas ou viscosas (boca, língua), fadiga, cefaleia, náusea, fraqueza e irritabilidade².

O aporte de água para o organismo é realizado através de três fontes principais: água ingerida, água dos alimentos consumidos e a água produzida via metabolismo oxidativo no organismo.

O aporte de água é suprido principalmente através do consumo de água potável e outras bebidas (80%), bem como pela água contida nos alimentos (20%). Destaca-se por ordem decrescente em teor de água os alimentos que contribuem para o aporte hídrico como por ex., chás e infusões, leite, sumos de fruta, iogurtes, frutas, hortícolas, sopa de hortícolas, carne/peixe e pão⁴.

O conteúdo em macronutrientes, o teor de eletrólitos (principalmente sódio e potássio) e a presença de agentes diuréticos (principalmente cafeína e álcool) influenciam o balanço hídrico após a ingestão dos alimentos ricos em água. Assim sendo, entre as bebidas, o leite e o sumo 100% fruta (devido ao aporte calórico fornecido) atrasam o esvaziamento gástrico e potencialmente reduzem ou atrasam a diurese, logo, têm um maior contributo para o balanço hídrico, em comparação à água, por exemplo⁵. No entanto, para a população em geral, a água é a bebida de eleição para manter o estado de hidratação, por não conter calorias⁴.



Por acréscimo, em Portugal Continental, 98,65% da água da torneira do consumidor apresenta-se segura, um valor considerado de excelência⁶. A ingestão de água da rede pública é incentivada, em detrimento da água engarrafada, a qual contribui para um maior gasto de energia, para aumentar as emissões de dióxido de carbono e para a produção de resíduos de plástico para o meio ambiente⁷.

A produção de alimentos de origem animal é responsável por um uso superior de recursos, como por exemplo água, face aos alimentos de origem vegetal⁸. Facto é que os portugueses consomem mais alimentos de origem animal do que de origem vegetal, pelo que inverter esta realidade contribuirá também para alcançar o **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 6, até 2030: Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos**⁹.

Referências

1. World Water Day 2020 – Water and Climate Change | UN-Water. <https://www.unwater.org/world-water-day-2020-water-and-climate-change/>. Acedido Março 9, 2020.
2. Popkin BM, D'anci KE, Rosenberg IH. Water, Hydration and Health. *Nutr Rev.* 2010;68(8):439–458. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x
3. Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. *EFSA J.* 2010;8(3). doi:10.2903/j.efsa.2010.1459
4. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Tabela da composição de alimentos. <http://portfir.insa.pt/>. Acedido Março 9, 2020.
5. Maughan RJ, Watson P, Cordery PA, et al. A randomized trial to assess the potential of different beverages to affect hydration status: development of a beverage hydration index. *Am J Clin Nutr.* 2016;103(3):717–723. doi:10.3945/ajcn.115.114769
6. Água para consumo humano | Relatório do Estado do Ambiente. <https://rea.apambiente.pt/content/agua-para-consumo-humano>. Acedido Março 9, 2020.
7. Direção-Geral da Saúde. Água Pública. <http://aguapublica.dgs.pt/quotes/consumo-agua-engarrafada-pode-contribuir-maior-gasto-energia-aumentar-as-emissoes-co2-producao-residuos-plastico-meio-ambiente/>. Acedido Março 9, 2020.
8. SDG 6. Clean water and sanitation | Sustainable Development Goals | Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/goals/goal-6/en/>. Acedido Março 9, 2020.
9. Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física IAN-AF 2015-2016. Relatório de resultados. Em: Porto: Universidade do Porto; 2017. www.ian-af.up.pt. Acedido Agosto 29, 2019.

Aviso Legal

Esta *Fact Sheet* enquadra-se numa categoria de serviço público e tem um carácter meramente informativo. Qualquer conteúdo desenvolvido pelo Laboratório de Nutrição não pretende substituir a função do Nutricionista. Para verificar se o seu Nutricionista está registado consulte www.ordemdosnutricionistas.pt/registoNacional.php?cod=0C.