

## Cum ne hidratăm corect vara

### *Cum ne hidratăm corect vara*

În sezonul cald, multe persoane își pun problema hidratării corecte și adaptării în cât mai bune condiții la climatul cald. Ținând cont că 70% din corpul uman este format din apă și că avem aproximativ 4 l de sânge care asigură transportul elementelor necesare pentru metabolism, este evidentă nevoia foarte mare de apă.

Această nevoie se amplifică atunci când suntem expuși la caldura, deoarece oamenii sunt ființe homeoterme.

Înseamnă că trebuie să ne păstrăm temperatura mediului intern constantă, indiferent că ne aflăm în Antarctica sau la Ecuator. Evident, suntem dotați cu anumite mecanisme de termoreglare infailibile, unul dintre acestea fiind transpirația.

### **TRANSPIRAȚIA, PRINCIPALA CALE DE TERMOREGLARE A ORGANISMULUI**

Transpirația constă în pierderea de caldura prin evaporarea apei de la suprafața pielii, într-o cantitate care depinde în primul rând de microclimat (temperatura din jur, umiditatea ambianței, viteza curenților de aer). Aceste pierderi, ca și altele echivalente, nu mai asigură o termoliza (pierdere de căldura) suficientă la temperaturi peste 27-28°, când transpirația devine calea noastră principală de termoreglare. Peste aceste temperaturi, centrul termoreglării din creier (hipotalamus) trimite comenzi specifice în periferie, determinând glandele sudoripare să producă sudoarea, un fluid complex ce are, în afară de apă, acid lactic, mici cantități de uree, minerale (îndeosebi sodiu, dar și clor, potasiu, calciu, magneziu, cupru, fier, zinc etc.) și unele substanțe odorante (o-cresol și p-cresol).

### **DEZECHILIBRUL HIDRO-SALIN, TULBURARE GRAVĂ**

Termoreglarea este, așa cum spuneam, fin calibrată la adult, dar poate „trada” un copil sau o persoană în vârstă. Diferite aparate și sisteme reacționează astfel:

- Temperatura pielii crește, apoi crește și temperatura centrală (cea din interiorul organismului);
- Cresc frecvența și amplitudinea respirației;
- Crește frecvența pulsului și scade tensiunea arterială;
- Se pierd cantități mari de apă și minerale (mai ales clorură de sodiu);
- Sângele se concentrează și devine vâcos;
- Scade cantitatea de urină, care devine bogată în proteine și chiar în hematii;
- Scad secrețiile digestive și aciditatea gastrică, ceea ce favorizează infecțiile intestinale;
- Scad capacitatea de atenție, cea de concentrare, puterea de muncă, apar somnolența și adinamia (stare de slabiciune);
- Dacă ambianța se pastrează mult timp la temperaturi ridicate, pot apărea tulburări grave de tipul șocului termic sau colapsului termic (cefalee, amețeală, respirație neregulată, tensiune arterială prabușită, iar temperatura corpului crește la peste 42°).

O altă tulburare gravă este dezechilibrul hidro-salin, cu senzație accentuată de sete, oboseală prematură, cefalee, vărsături, convulsii, fără creșterea temperaturii mediului intern.



### **LIMITAREA EFORTURILOR FIZICE ȘI HIDRATAREA, EXTREM DE IMPORTANTE**

Pentru a evita aceste probleme care pot pune chiar viața în pericol, măsurile necesare sunt relativ simple:

**Vestimentația de vară trebuie adaptată temperaturii mediului.** Sunt recomandate materialele naturale, care lasă pielea să respire. Indicația este valabilă și pentru încălțăminte. În caz contrar, căldura și umiditatea pot fi un mediu excelent de dezvoltare pentru diverse ciuperci ale pielii. De asemenea, recomandările se adresează și copiilor, chiar bebelușilor! Un sugar sănătos poate fi scos afară vara pentru scurt timp, la aproximativ 10 zile de la naștere;

Este indicat să se limiteze eforturile fizice intense în mediul exterior, atunci când temperaturile depășesc 35°C. Dacă profesia sau activitatea sportivă nu vă permite, evitați expunerea directă la soare. Cele mai potrivite momente sunt dimineața și seara, când temperaturile sunt mai scăzute;

**Hidratarea este extrem de importantă pe canală.** În principiu, corpul omenesc are nevoie de 1-1,5 ml de apă/kilogram/corp și kilocalorie consumată. La o persoană de circa 70 de kilograme, care consumă aproximativ 2000 de kilocalorii pe zi, rezultă 2-2,2 l pe zi. Vara, această cantitate trebuie mărită ușor, ajungând la circa 2,5 l pentru un adult sănătos. Desigur, nu toată apa provine din ceea ce bem, o parte provine din felurile diverse de mâncare, din legume și fructe care trebuie să fie prezente din abundență pe masă în sezonul cald.

### **CE NE RECOMANDĂ MEDICUL?**

Hidratarea de bază se face cu apă, nu cu alte lichide (sucuri, cafea, bere), dar și acestea pot fi consumate cu moderație. **Recomandăm în mod particular apele minerale carbogazoase (nu ca substitute pentru apa obișnuită, ci ca alternativă, o dată pe zi), deoarece completează mineralele pe care le-am pierdut prin transpirație și acidifică, prin dioxidul de carbon, mediul gastric, ținând departe infecțiile digestive atât de frecvente vara.** De evitat sunt băuturile dulci sau cele alcoolizate, deoarece cresc diureza, având mai degrabă un efect deshidratant decât rehidratant. În măsura în care tolerați apa rece, poate fi un avantaj, însă nu exagerați. Infecțiile respiratorii sunt o realitate și în sezonul cu temperaturi foarte ridicate!