

Importância da Água para o Corpo Humano

A principal importância da água para o corpo humano é permitir a realização das mais diversas reações químicas necessárias para a sobrevivência.

Sabemos que a água é uma substância presente em todos os organismos vivos, mas, em alguns, ela apresenta-se em maior quantidade que em outros. Essa importante substância não é estocada em nosso corpo, por isso deve ser reposta todos os dias por várias vezes. Mas, afinal, qual é o papel da água no nosso organismo?

Essa substância representa cerca de 60% do peso total do corpo de um indivíduo adulto e quase 80% do corpo de uma criança. Ela é o principal componente das nossas células, mas também é encontrada fora dessas estruturas (líquido extracelular). Dentre as células que mais apresentam água, destacam-se aquelas localizadas nos músculos e nas vísceras.

A água é um poderoso solvente e está relacionada com praticamente todas as reações do nosso corpo, uma vez que essas reações acontecem em meio aquoso. Ela também atua nos processos fisiológicos, como é o caso da digestão, fazendo parte de importantes substâncias, a exemplo do suco gástrico.

A água é fundamental para o transporte de substâncias, como o oxigênio, nutrientes e sais minerais, pois faz parte da composição do plasma sanguíneo. Além de levar nutrientes para as células, a água proporciona a eliminação de substâncias para fora do corpo, como é o caso da urina, que é formada basicamente por água e substâncias tóxicas ou em excesso dissolvidas.

Destaca-se também seu papel na regulação da temperatura do corpo. Quando o calor torna-se exagerado, inicia-se a liberação de suor, que possui água em sua composição. Ao entrar em contato com o meio, o suor evapora na superfície da pele, causando o resfriamento do corpo.

Além de participar da composição do suor, a água também forma as lágrimas, líquido essencial para o funcionamento adequado dos olhos. É essa substância a responsável por evitar o ressecamento das córneas e fazer a limpeza dessas estruturas.



Cerca de 60% do corpo de um adulto é formado por água

Não podemos também nos esquecer da proteção garantida pela água. As membranas que envolvem o sistema nervoso (meninges), por exemplo, são lubrificadas pelo liquor, substância rica em água que fornece proteção mecânica a esse sistema. Os fluidos das articulações também possuem água e protegem os ossos do atrito. Além disso, o líquido amniótico protege o feto contra impactos durante o desenvolvimento da vida.

Diante de tantas funções, é fundamental que fiquemos hidratados. Recomenda-se a ingestão de pelo menos dois litros e meio de água a cada dia para que nosso organismo funcione adequadamente. Além da ingestão, essa substância também pode ser retirada de todos os alimentos, que se diferenciam apenas pela quantidade de água disponível em cada um.

Alguns sintomas podem ser observados quando nosso corpo fica sem água. Inicialmente, sentimos sede, boca seca, lábios rachados e urina mais escura. A urina é um dos mais evidentes sintomas, sendo ideal que ela esteja bem clara.

Nosso organismo consegue ficar muito tempo sem nenhum alimento, entretanto, não sem água. Pesquisas comprovam que dentro de três a cinco dias uma pessoa pode morrer caso não tenha acesso a essa substância. Sendo assim, lembre-se sempre de se hidratar, dando atenção especial aos dias quentes e ao praticar atividades físicas pesadas.

Referência:

- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. **Importância da água para o corpo humano**; Brasil Escola. Disponível em <http://brasilecola.uol.com.br/biologia/importancia-agua-para-corpo-humano.htm>. Acesso em 22 de março de 2017.