

Altas temperaturas

Saúde durante o verão

Para aproveitar o calor, é preciso observar cuidados com a alimentação e hidratação

Em um país de sol quase o ano inteiro, é difícil separar as férias das praias e de muito calor. As altas temperaturas, no entanto, exigem cuidados especiais na escolha e conservação dos alimentos. A exposição ao sol também precisa de atenção especial. Limite seus passeios e caminhadas aos horários mais amenos e use protetores. Em todas as situações, lembre-se de que altas temperaturas exigem muito líquido. E que crianças precisam sempre de cuidados dobrados.

O verão é uma época propícia para o lazer, especialmente para o passeio ao ar livre, curtindo o sol e a natureza. Para muitos, no Brasil, o verão é o ano inteiro, pois vivem em regiões com temperaturas médias acima dos 30°. Para aproveitar com saúde essas altas temperaturas, é preciso observar alguns cuidados com a alimentação e a hidratação.

HIDRATE-SE

Durante o verão e nos dias ensolarados, que provocam o aumento da temperatura ambiente, torna-se importante um cuidado maior com a hidratação do corpo, uma vez que as perdas de líquidos e de sais minerais pelo organismo são maiores do que em outras estações do ano. A transpiração excessiva, o esforço físico ou vômitos e diarreias provocados pela ingestão de alimentos contaminados ou mal conservados, podem causar um problema muito comum nessa época do ano, a desidratação.

Para evitá-la e preveni-la, é importante que as pessoas, principalmente crianças e idosos, tenham uma boa alimentação e consumam líquidos de forma regular. Além disso, nesses dias, é importante usar roupas leves, fazer exercícios físicos nos períodos mais frescos do dia (antes das 10h ou após as 15h), preferir local arejado e com sombra e estar atento à seleção, conservação e forma de preparo dos alimentos.

Em condições normais, o organismo de um adulto perde em média 2,5 litros de água por dia em forma de suor, urina, fezes e transpiração. Por isso devemos repor essas perdas diárias com muito líquido, na forma de água pura, chás, sucos, leite etc.

A água de coco pode ser uma excelente opção nesse período de calor. Com baixo valor calórico (19 calorias/100ml), a bebida pode ser utilizada como substituto da água para saciar a sede e também para repor eletrólitos como sódio e potássio em casos de desidratação ou durante atividade física intensa. A água de coco tem uma composição nutricional



Ino Gonçalves/PMPA

Use e abuse das frutas da época, como as uvas: uma alimentação leve é essencial para o período

semelhante ao soro fisiológico, por isso hidrata o organismo de forma rápida, podendo ser utilizada para repor perdas de minerais no caso de vômitos e diarreias. Hipertensos e diabéticos não podem exagerar, pois em excesso a água de coco fornece muito sódio e glicose. Para se ter uma ideia, 100ml contém 102mg de sódio.

ALIMENTE-SE CORRETAMENTE

Os dias de temperaturas elevadas provocam geralmente uma inibição da fome, ao contrário dos dias frios, quando o nosso apetite aumenta. Esse efeito anorexígeno (inibidor da fome), induzido pelo calor, pode agir negativamente se ficarmos em jejum. Por isso, a melhor forma de contornar este problema é consumir alimentos de fácil digestão, como saladas, frutas, legumes, carne magras, tomando cuidado com os petiscos e sobremesas, geralmente muito calóricos e de difícil digestão.

Muitos alimentos apresentam a gordura em uma forma "escondida" ou camuflada, o que ocorre com os queijos amarelos, amendoins, salgadinhos de pacote, pastéis, calabresa e salames fatiados, patês, maioneses, chocolates e sorvetes em massa, entre outros. Uma boa opção é consumir alimentos menos calóricos e mais saudáveis, substituindo o pastel frito pelo assado, o sorvete em massa (contém a gordura do leite) pelo picolé de fruta (contém suco de frutas), o chocolate



Verilton Küchler/SESA

Ao comprar verduras e legumes verifique atentamente o seu estado geral

pela barrinha de cereais, o amendoim pela soja torrada, a maionese por molhos à base de iogurte natural, os queijos amarelos pelos queijos brancos, etc.

ESTABELEÇA HORÁRIOS

No verão, nas épocas de férias, as pessoas costumam levantar-se mais tarde e programar atividades que fazem com que horários das refeições não sejam seguidos rigorosamente. Se você é uma pessoa controlada, isso pode até não trazer consequências, mas se é do tipo que, quando sai do ritmo do dia a dia passa a comer mais, cuidado! Ao chegar no final das férias, estará com quilos a mais do que quando entrou. É importante estabelecer horários para se alimentar e, do meu ponto de vista, procurar fracionar a alimentação em pelo menos 4-5

refeições, comendo menores quantidades.

CONSUMA ALIMENTOS ADEQUADOS EM PRAIAS E CLUBES

Procure levar o lanche de casa, pois dificilmente você encontrará alimentos saudáveis sendo vendidos nesses locais. Geralmente, os bares de praias e clubes oferecem comida muito gordurosa, com pouco valor nutritivo. Os exemplos são muitos: pastéis, porções de peixes, camarão e batatinha fritados em óleo usado por várias vezes, salgadinhos dos mais variados tipos, entre outros.

A minha sugestão é que, nesses locais, as pessoas façam uma alimentação leve à base de frutas, hortaliças e lanches naturais. Leve de casa frutas e legumes varia-

dos, higienizados e cortados em pedaços. Use e abuse das frutas da época: mangas, uvas, pêssegos, abacaxis, ameixas, tomates e legumes como pepino, cenoura, salsa, etc. Tanto as frutas como os legumes devem ser mantidos gelados com o auxílio de uma pequena caixinha de isopor ou bolsa térmica.

Outra dica é preparar lanches naturais. Rale cenoura, beterraba, fatie salsa e os utilize junto com ricota, queijo cottage, peito de peru ou atum. Evite o uso de maionese, dê preferência aos molhos à base de iogurtes naturais. O mesmo vale para o milho das barraquinhas de praia, que deve ser consumido sem manteiga.

CONSERVE OS ALIMENTOS DE FORMA ADEQUADA

No verão, devido às temperaturas elevadas, os alimentos podem se deteriorar mais rapidamente. Por isso, ao comprar frutas, verduras e legumes verifique atentamente o seu estado geral, evitando os que estiverem amassados, batidos e manchados. O armazenamento deve ser feito logo após as compras e sob refrigeração, utilizando as gavetas inferiores para frutas e verdura e a parte superior (congelador ou freezer) para o armazenamento das carnes em geral. As carnes só devem ser conservadas em outros compartimentos da geladeira se forem consumidas no mesmo dia. Dessa forma, pode-se evitar o crescimento e o desenvolvimento de microrganismos deterioradores. O consumo de alimentos deteriorados ou mal conservados pode levar a intoxicações alimentares.

CUIDADO COM O EXCESSO DE ALCÓOL

Especialmente no verão, devemos ficar atentos às bebidas alcoólicas que geralmente são consumidas com maior frequência, como a cerveja e a caipirinha. Além de conter calorias extras, quando ingeridas em grandes quantidades, essas bebidas podem levar à desidratação, pois o álcool "retira" a água das células, agindo como um diurético, ou seja, estimulando a formação de urina com consequente perda de água pelo organismo.

Um forte abraço e até o nosso próximo encontro. Saio de férias e volto em março.

E-mail: jocalemsalgado@usp.br. A Dra. Joclem é autora dos livros: Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro.