

Agora é para beber só quando tiver sede!

ILUSTRAÇÕES DE GONÇALO CAMPOS

Algumas mortes em maratonas por hiponatremia (excesso de ingestão de água levando a um desequilíbrio da presença do sódio no sangue) obrigaram os especialistas no assunto a reverem as tradicionais (e, aparentemente, exageradas) recomendações sobre hidratação em desportos de longa duração



Manter-se bem hidratado é uma das primeiras coisas que se aprende em qualquer desporto. Em determinado momento da história, já não era suficiente beber apenas água antes, durante e após as corridas. Estabeleceu-se a regra de que era preciso beber mesmo quando o corpo não pedia, mesmo quando ele não precisava. Era necessário beber sem sentir sede, beber preventivamente. Chegou-se ao ponto de estabelecer volumes e intervalos de tempo para as goladas. Aparentemente, esqueceram-se de considerar que cada corrida é uma corrida e que os corredores são indivíduos. Hoje já se admite que o tiro saiu pela culatra: o excesso de água pode fazer mal!

Preocupação maior sempre foi com a desidratação

70%. Embora varie de indivíduo para indivíduo, seja maior em atletas e menor em mulheres e idosos, essa é a quantidade média de água presente no organismo humano saudável.

Mesmo sendo o componente que aparece em maior expressão, o corpo humano não possui reservas estratégicas de água, razão pela qual ela precisa ser reposta à medida que vai sendo consumida. Se tal reposição não ocorrer, o corpo entra em processo de desidratação.

Tanto nas corridas como nos outros desportos e mesmo fora deles, a recomendação para se beber muita água sempre esteve associada aos riscos de desidratação. Pessoas submetidas a actividade física intensa como os maratonistas por exemplo, têm uma perda de líquidos tão acelerada que podem vir a necessitar repor o dobro ou o triplo da quantidade que um indivíduo precisaria em situação normal. Em ambientes de temperatura elevada, tal necessidade pode ser ainda maior.

Existem sim explicações muito claras para justificar tamanha preocupação com a desidratação. Uma delas é que grande parte da água perdida vem do sangue, o que altera a sua viscosidade (ele torna-se mais espesso), provocando uma diminuição no fluxo sanguíneo e podendo comprometer seriamente toda a função cardiovascular.

Fácil de explicar, fácil de entender: como não dispõe de reservas de água, o organismo lança mão da existente noutras partes do corpo para acelerar, num primeiro momento, a recomposição do sangue. Não havendo a ingestão de líquidos e sendo esse mecanismo insuficiente, ocorre então um aumento da frequência cardíaca. Quando, mesmo assim, o aumento da frequência é insuficiente, dá-se a redução da capacidade respiratória com o conseqüente prejuízo da saúde. Em resumo, desidratação tinha um remédio: beber toda a água que se pudesse e mais um pouco.

No caso das corridas, as preocupações com a desidratação chegaram ao ponto, que virou regra geral, a prescrição para que todo e qualquer corredor, em toda e qualquer prova, bebesse no mínimo um copo de água a cada 15 ou 20 minutos. Isso sem levar em conta que este mesmo

corredor já deveria vir para a corrida muito bem hidratado e que jamais deveria partir sem se reabastecer antes. Por trás de tanta água, o medo da desidratação. Só que como tudo na vida tem um preço, o excesso de água acaba levando a outros problemas.

A água e os desequilíbrios no sódio

Antes de continuarmos, para um melhor entendimento, cabe aqui um pequeno parêntese. Durante as actividades físicas, a taxa de transpiração é altamente variável. Em média, dependendo da preparação do indivíduo, da intensidade dos exercícios e das condições em que eles estão sendo realizados, perde-se um a dois litros de líquidos por hora. Juntamente com a água, misturados no suor, vão também alguns electrólitos, sais dissolvidos que desempenham importantes funções no organismo. Um dos electrólitos mais perdidos através da transpiração é o sódio.

Voltemos ao ponto onde parámos. Recentemente, constatou-se que o excesso de água – ingerido em princípio para prevenir e evitar a desidratação – acaba provocando um desequilíbrio ainda maior na taxa de sódio que, neste caso, já se encontrava diminuída em função da perda pela transpiração. Ou seja: o organismo está com sódio a menos e ainda tem que dividi-lo com a grande quantidade de água que foi bebida. O resultado de tamanha diluição é que a concentração de sódio no plasma sanguíneo baixa muito além dos limites. O nome disso? Hiponatremia.

A letargia e a confusão mental estão entre os sintomas iniciais da hiponatremia. À medida que ela se torna mais grave, os músculos podem apresentar contracções e o indivíduo pode ter crises convulsivas. Nos estágios mais avançados, podem ocorrer o estupor, o coma e a morte. Quando menor for a taxa de sódio e mais abrupta for a sua queda, maiores serão os riscos.

Por outro lado, o volume sanguíneo pode aumentar quando existe excesso de sódio no corpo. Na hipernatremia, o líquido extra fica retido no espaço em volta das células e acarreta uma condição denominada edema. Um sinal visível do edema é o inchaço dos pés, dos tornozelos e das pernas. Bastante comum entre os idosos, a hipernatremia também pode ser observada em indivíduos com disfunção renal, diarreia, vômito, febre ou sudorese excessiva.

A hidratação equilibrada e as suas novas corridas

Assim como faz com o volume sanguíneo, o corpo procura controlar de forma constante a concentração de sódio no sangue. Quando ela aumenta demasiadamente, o cérebro “sente sede” e incita o indivíduo a beber água. Sensores localizados nos vasos sanguíneos e nos rins detectam as diminuições do volume sanguíneo e provocam uma reacção em cadeia que tenta aumentar o volume de líquido no sangue. Mulheres e idosos, já dissemos, sentem menos sede.

Embora tenha sido comprovado cientificamente que a sensação de

Pesquisas com corredores de elite internacional constataram que eles bebem pouco nas provas, chegando um pouco desidratados, mas aparentemente sem qualquer prejuízo para as suas performances (os estudos foram feitos com campeões da maratona!). Como afirmou o director médico da Maratona de Nova York, Lewis Maharam, “não há qualquer evidência que seja necessário repor 100% dos líquidos perdidos durante uma competição”.

Entre outras situações mais específicas, a hiponatremia ocorre em indivíduos que por alguma razão ingerem (ou recebem) enormes quantidades de água, ou seja, exactamente o que podiam estar fazendo os corredores que eram (são) orientados a beber abundantemente durante as corridas, mesmo que não tivessem sede. Por serem desequilíbrios electrolíticos, tanto a falta (hipo) como o excesso (hiper) de sódio no organismo representam riscos à saúde e à vida.

A hipernatremia nada mais é do que um desequilíbrio de sódio no sentido inverso. É a situação na qual o organismo contém muito pouca água em relação à quantidade de sódio nele existente. Geralmente a concentração de sódio sobe além dos limites quando há uma perda de água maior que a de sódio, o que, entre outras razões, ocorre quando o indivíduo transpira muito e ingere um volume demasiadamente pequeno de água, levando à desidratação.

Quase todo o sódio do corpo se encontra no sangue e no líquido que envolve as células. Ingerido através dos alimentos e das bebidas, o sódio é excretado pelo suor e também pela urina, sendo que nesse caso, os rins têm condições de controlar a quantidade de sódio que eliminam. Tal controle permite que em situações normais a quantidade total de sódio no organismo varie pouco de um dia para outro.

Um distúrbio do equilíbrio entre a ingestão e a eliminação do sódio afecta a quantidade total de sódio no corpo. Essas alterações estão intimamente ligadas às variações no volume de água no sangue. Uma perda global do sódio do corpo não provoca necessariamente uma diminuição da concentração de sódio no sangue mas pode causar a diminuição do volume sanguíneo. Quando o volume sanguíneo diminui, a pressão arterial cai, a frequência cardíaca aumenta e o indivíduo pode apresentar tonturas e, em algumas ocasiões, entrar em choque.

sede só aparece quando a desidratação já chegou a 2%, é preciso lembrar que a hiponatremia em atletas tem como causa mais frequente o excesso na ingestão de água. Durante os exercícios, a produção de urina diminui, o que reduz a capacidade do corpo eliminar o excesso de água, enquanto que, ao mesmo tempo, aumenta a perda de sódio pela transpiração. O efeito resultante da combinação dessas duas acções pode provocar um desastre em relação ao equilíbrio do sódio no corpo.

Além de ser uma atitude bastante pessoal, o quanto beber de água numa corrida depende de inúmeros factores. Sobre alguns, o atleta tem (ou deveria ter) um amplo domínio; sobre outros, ele nada pode fazer. Numa prova de estrada, enquanto factores ambientais como a temperatura, a humidade, a pressão atmosférica e os ventos estão absolutamente fora de qualquer manuseio, mesmo que de forma indirecta, a velocidade, o esforço empregado e a frequência cardíaca podem permanecer sob o seu controlo. Nesse caso, falando em hidratação, auto conhecimento e bom senso, correm juntos, de mãos dadas.

Em princípio, todo o corredor deveria conhecer-se bem, ter boa noção de si e do funcionamento do seu organismo. Saber como o seu corpo reage nas diversas situações de uma corrida vai além do simples treino. Ouvir e dar atenção às reclamações do corpo a tempo, pode fazer toda a diferença.

Costuma transpirar muito? Sinal de que precisa beber mais e com maior frequência. O dia está frio e hoje o suor é pouco? Use o bom senso, ajuste-se à situação e beba menos. Resolveu trotar e não está suando? Um copinho só deve chegar. Suou além da conta por muito tempo? Nesse caso, talvez você precise mais do que simplesmente água pura: uma bebida isotónica, por exemplo.



Resumindo: em termos de hidratação adequada, o ponto-chave das suas novas corridas deverá ser deixar o seu corpo dizer-lhe se ele quer mais ou menos líquido. E nunca descuidando da importância da água, esqueça um pouco as recomendações teóricas – de modo geral elas tendem a ser um tanto exageradas ou ficam afastadas da realidade individual – e beba quanto e quando o seu corpo pedir. Aprenda a dosear bem a quantidade ingerida. Nada de ficar naquele desespero do “tenho que tomar dois copos agora e um daqui a vinte minutos”. Esse tempo já passou.

Interferência nas avaliações. Fique alerta

Antes de continuar, um último parêntese. Hidratação não diz respeito apenas à água. A eliminação de fluidos pela urina e especialmente pela transpiração acarreta também a perda dos electrólitos. Embora a composição varie de pessoa para pessoa, um litro de suor costuma conter: 0,02 gramas de magnésio; 0,23 gramas de potássio, 1,15 gramas de sódio e 1,48 gramas de cloro. Como no caso do sódio, o desequilíbrio em qualquer desses ingredientes causa distúrbios no funcionamento do corpo.

Prosseguindo. Além da sensação de sede ter um forte componente de subjectividade e poder ser retardado tanto pela acção do próprio sódio (taxas muito altas fazem isso) como pelo avanço da idade, nem sempre é fácil perceber se a quantidade de suor produzida é ou não abundante. Em dias de humidade elevada, por exemplo, uma camiso-

ninguém. Aliás, nesses casos, é só admitir que um dos passos saiu pela culatra.

Quanta água beber numa maratona? AIMS faz recomendação equivocada!

A AIMS – Associação Internacional de Maratonas divulgou recentemente as suas recomendações sobre a ingestão de líquidos durante as maratonas (no site www.aims-association.org).

A ênfase da entidade é para o risco da hiponatremia, decorrente especialmente da ingestão excessiva de água nas provas, um problema que acontece mais em países de clima frio/ameno e especialmente com corredores lentos.

As recomendações da AIMS decorrem de algumas mortes acontecidas em maratonas, que se constatou depois serem relacionadas com a hiponatremia. As razões seriam fruto da combinação da transpiração (portanto perda de sódio) com muita água ingerida (portanto diluição do sódio, que já pode estar em menor quantidade no organismo), daí ser sempre interessante as maratonas oferecerem algum tipo de bebida isotónica (que contém sais minerais).

As recomendações da AIMS relacionam o problema com o tempo da prova, ou seja, pessoas que demoram muito para concluir uma maratona, acabam tendo oportunidade de ingerir mais água, daí que a entidade faz uma sugestão de reposição de líquidos, que em síntese diz: corredores mais lentos devem tomar menos água de tempo a tempo (eles citam 20 minutos) do que os mais rápidos.

É uma recomendação sem sentido prático e errada porque numa maratona, os corredores encontram os postos (geralmente a cada 3 km) a intervalos diferentes (não existe água disponível para se decidir ingerir a cada 20 minutos, ainda mais no exterior em que as maratonas oferecem água em copos abertos, portanto não sendo possível correr com eles); os rápidos terão acesso a água a cada 12 a 15 minutos (ritmo de 4 a 5 min/km), enquanto uma pessoa que corra a 6 min/km, os encontrará a cada 18 minutos ou 21 para os sete quilómetros.

Problemas (inclusive mortes) de desportistas em eventos de longa duração como a maratona, têm acontecido mais pela ingestão exagerada de água do que pelo contrário. Daí estar-se revendo as recomendações (rígidas) que se faziam e ainda se fazem sobre como hidratar-se antes e durante as competições.

la encharcada não significa necessariamente excesso de transpiração. Já nos dias muito secos, com a maior parte evaporando rápido, como avaliar a quantidade de suor produzida? E ainda, nas corridas debaixo de chuva, ou naquelas onde já parte meio cansado, ou...

As interferências na avaliação não param por aí. Como o ideal é que a quantidade de água eliminada através do suor, da saliva, da transpiração (sim, grave isto: o pulmão também elimina água!), da urina e das fezes seja sempre reposta, o corredor deve ficar atento aos seus hábitos. Voluntárias ou não, eventuais mudanças na rotina devem merecer atenção extra. Aquela taça de vinho (álcool desidrata bastante!) ou uma constipação intestinal podem requerer mais líquidos.

Certas práticas surgem nas mesas dos laboratórios e, depois de testadas e comprovadas, ganham as ruas. Outras fazem um caminho meio inverso. Ainda sem dados científicos, a teoria do “hidrate-se de acordo com a sua sede” está hoje na segunda categoria. Seja como for, é importante que o corredor tenha em mente que novas descobertas irão acontecer, neste e noutros campos do desporto.

Assim, se amanhã a regra da hidratação nas corridas mudar novamente, não se assuste: adapte-se, corra sob a nova orientação e seja feliz. Afinal, evoluir é saber dar três passos em frente e se necessário, dois para trás. E cá entre nós, os corredores fazem isso como

Portanto, deve ser ao contrário, os mais rápidos não precisam beber muita água em cada posto pois logo surgirá outro. Além disso, os corredores melhor preparados são geralmente magros, transpiram pouco e naturalmente bebem pouco (um bom exemplo é o queniano Paul Tergat que venceu a Corrida de São Silvestre de S. Paulo por cinco vezes, sem beber uma gota de água no percurso).

A recomendação da AIMS conclui que um maratonista que complete em menos de 4 horas deve beber 3,5 a 4 litros de água no percurso, enquanto um corredor que faça em 5 ou mais horas, deve beber de 2,5 a 3 litros. Incrível, não é?

O quanto beber água numa maratona é uma coisa pessoal (uns transpiram mais do que outros, uns estão mais bem preparados que outros, uns estão acostumados a ingerir água, outros quase nada), e que depende muito do clima no dia do evento, já que uma coisa é correr com uma temperatura de 25°C e outra com 10°C, ou seja, as necessidades de hidratação são absolutamente diferentes para uma mesma pessoa.

Talvez, por erros como essa recomendação, é que a AIMS está a perder o seu poder junto das maratonas, já tendo saído da sua órbita as cinco mais ricas do mundo: as maratonas de Nova York, Boston, Chicago, Londres e Berlim.