Um estudo dos EUA e especialistas europeus sobre as conexões entre long

Um estudo dos EUA e especialistas europeus sobre as conexões entre longevidade, saúde, ingestão adequada de líquidos e a bebida ideal para saciar a sede. De acordo com o estudo mencionado aqui, adultos que...

Um estudo dos EUA e especialistas europeus sobre as conexões entre longevidade, saúde, ingestão adequada de líquidos e a bebida ideal para saciar a sede.

De acordo com o estudo mencionado aqui, adultos que ingeriram menos líquidos apresentaram um nível de sódio no soro sanguíneo (nível de sódio sérico) que estava no extremo superior da faixa normal, tinham maior probabilidade de desenvolver doenças crônicas e apresentar sinais de envelhecimento biológico avançado do que aqueles cujo nível de sódio sérico estava na faixa intermediária. Em adultos que beberam menos, o risco de morrer em idade mais jovem aumentou em 20%.

Christina Manian, consultora americana de nutrição e especialista em sistemas alimentares sustentáveis, explica assim: "Em poucas palavras: A água que ingerimos ao longo do dia inteiro ajuda a regular praticamente todas as funções corporais importantes. Os benefícios de uma boa ingestão de líquidos incluem digestão ideal e fornecimento de nutrientes às células, regulação da temperatura corporal e lubrificação articular aprimorada", diz Manian. "Uma boa ingestão de líquidos também ajuda a garantir que todos os nossos órgãos funcionem otimamente, em particular o coração, rins e cérebro - assim as dores de cabeça são mantidas sob controle e a percepção, memória e humor são melhorados. Mas isso não é tudo: De acordo com Manian, a ingestão de líquidos ajuda nossos órgãos a executar processos naturais de desintoxicação, ou seja, o processo do corpo de remover substâncias tóxicas.

Lauren Manaker, também consultora de nutrição, aponta que aproximadamente 75% dos americanos sofrem de desidratação crônica. Isso se torna ainda mais frequente (e mais arriscado) com a idade, particularmente em adultos acima de 60 anos, pois o corpo armazena menos água e a sensação de sede diminui com a idade.

Conforme a recomendação da Sociedade Alemã de Nutrição (DGE), a necessidade de líquidos deve ser coberta principalmente através de água e outras bebidas de baixa energia. Prof. Ingo Froböse da Escola Superior de Esportes de Colônia recomenda água absolutamente pura e limpa. Ele diz "Precisamos de água que tenha uma alta capacidade de absorção, ou seja, que

seja quase pura, que contenha poucos minerais, poucos sólidos suspensos, porque apenas assim ela pode garantir que desempenhe sua função de transporte de forma rápida e eficiente. Muitos médicos e cientistas, incluindo o professor de ciência da nutrição, Dr. Heseker, apontam que o corpo obtém minerais através de alimentos sólidos, não através de bebidas. Minerais não têm lugar algum em bebidas porque minerais inorgânicos, como ocorrem em água, particularmente em água mineral, podem "petrificar" as artérias e torná-las frágeis e até acelerar novamente o processo de envelhecimento.

Veja também neste canal outros links sobre este tema: Dr. med. Alois Riedler (Áustria): Água pura e limpa contra doenças populares como pressão arterial elevada, derrame cardíaco e cerebral, reumatismo, câncer ou osteoporose.

Prof. Dr. med. Karl Trincher, biofísico austro-russo. "Na aquisição de um sistema de filtro de água de alta qualidade, portanto, não se deve apenas focar na produção de água absolutamente pura e limpa, mas também em uma função que vivifique a água ´não viva´ ao final da filtração!"

Prof. Dr. Heseker e seus cientistas da Universidade de Paderborn: "De longe, a fonte mais importante de minerais na alimentação humana são os alimentos sólidos!

It's good.
to be truu.