

Inulubus

Acerca de água27. Quanta água deve beber-se por dia?

Isso depende de quanto é fornecida pela comida e pela bebida e de quanto se perde pela respiração, pele, intestino e urina.

A alimentação corrente, principalmente por efeito de sopa, leite, fruta e hortaliça, fornece cerca de metade das necessidades, quando não se transpira muito, não se está de diarréia ou não se respira ofegantemente. Portanto, e por exemplo, pessoas com febre e no Verão bem precisam de beber mais do que em situação "normal". Também os diabéticos mal tratados podem mais urina, o que obriga a beber maiores quantidades para não se desidratarem.

A pergunta é quanta água mas, claro, beber mais, ou seja, ingerir mais líquidos, pode satisfazer-se com água, chá, infusões de ervas, café, bebidas alcoólicas, sumos de fruta, refrigerantes, etc.

Conclusão: Não é fácil responder utilmente. Mas então quanto se deve beber de água ou de outras bebidas? O necessário para que a urina, seja de Verão ou de Inverno, com febre ou não, com vida parada ou com 4 horas de exercício, seja sempre clara e muito pouca ou nada cristalina.

Quando a urina se apresenta escura e de cheiro intenso o organismo está a poupar a sua água de constituição porque o abastecimento é deficitário.

28. Águas calcárias fazem mal?

Pelo contrário, são benéficas para a saúde.

Em geral, as águas duras, como as que abastecem a rede pública de Lisboa, são ricas de cálcio, magnésio e outros minerais. Estes, apesar da sua fraca concentração na água, acabam por representar um grande fornecimento através da água de bebida, do chá e café feitos com ela e da que se utiliza para confeccionar comida.

As águas calcárias arruinam as máquinas de lavar e as canalizações domésticas mas protegem as canalizações do organismo, as artérias. Há relação inversa entre frequência de enfarte miocárdico e dureza de água.

As águas pouco mineralizadas e ácidas, como as características de regiões graníticas, são muito menos interessantes para a saúde.

29. Água de torneira é segura?

As últimas avaliações de qualidade de águas de redes públicas revelam resultados diferentes conforme a rede. A par de um número razoável de águas muito boas, há uma grande maioria de boas, há uma pequeníssima quantidade de águas deficientes. O leitor deve obter do distribuidor, câmara ou outros, informações acerca de composição química, inorgânicos e qualidade bacteriológica da água que recebe em casa.

É necessário dizer que boa parte das redes públicas fornece água melhor do que a vendida por alguns engarrafadores embora deva realçar-se que a qualidade geral das águas engarrafadas em Portugal é muito elevada.

Conhecido o estado da água de uma rede, no caso de ela não cair no pequeno número com qualidade deficiente podem tomar-se duas atitudes: usar tal e qual como sai da torneira o que pode significar beber algumas vezes e cloro, ou filtrá-la.

Vendem-se filtros muito baratos que limpam a água de impurezas e impedem a passagem de microrganismos ocasionalmente presentes na rede. Aplicam-se numa saída de torneira e debitam água que além de seguramente limpa, se apresenta sem qualquer sabor a desinfetante, o que beneficia a qualidade gastronómica da cozinha e melhora muito a qualidade de chá e de infusões.