

Pesquisa britânica aponta que leite hidrata mais do que água

A maioria das pessoas já ouviu falar que deve beber oito copos de água por dia para se manter hidratado, mas surpreendentemente há poucos dados que suportam esse conselho. O novo “**índice de hidratação de bebidas**” fornece sugestões baseadas em evidências sobre como se hidratar de forma mais eficaz. O índice foi desenvolvido por um estudo britânico publicado em dezembro que avaliou quanto tempo 13 bebidas comuns continuam no corpo após serem consumidas.

“Nos últimos 25 anos, fizemos muitos estudos sobre **reidratação após exercícios**”, disse o especialista em hidratação da Universidade Loughborough, Ronald J. Maughan, autor do estudo. “Pensamos que estava na hora de avaliar a hidratação em consumidores típicos que não estão se exercitando”.



O índice de hidratação foi modelado após o conhecido **índice glicêmico**, que mede como o corpo responde ao teor de carboidrato de diferentes alimentos. O princípio que guiou esse novo índice de hidratação é que alguns fluidos duram mais tempo em seu corpo do que outros,

fornecendo mais hidratação. Até porque, se você bebe um copo de água e imediatamente excreta metade dessa quantidade em sua urina, não absorveu 200 mililitros, mas apenas 100.

O estudo britânico determinou o índice de hidratação de 13 bebidas comuns tendo como participantes 72 homens na faixa dos 20 anos, bebendo um pouco de água como bebida padrão. A quantidade de água que permanece no corpo das pessoas duas horas depois – isto é, que não é eliminada pela urina – foi classificada como escore 1,0. Todas as outras bebidas foram avaliadas de forma similar e, então, classificadas em comparação à água. Escores maiores que 1,0 indicaram que mais da bebida permaneceu no corpo comparado com a água, enquanto escores menores que 1,0 indicaram maior taxa de excreção do que a da água.

Os resultados mostraram que quatro bebidas – solução oral de reidratação, como **Pedialyte; leite desnatado; leite integral e suco de laranja** – tiveram um índice de hidratação significativamente maior do que a água. Os três primeiros tiveram escores de 1,5, com o suco de laranja ficando um pouco melhor do que a água, em 1,1. As soluções de hidratação oral são especificamente formuladas para combater desidratação séria, como resultante de diarreia crônica.

Por que o leite é tão eficiente na hidratação? “Normalmente, quando você bebe, os rins recebem um sinal para se livrar da água extra produzindo mais urina”, disse Maughan. “Entretanto, quando as bebidas contêm nutrientes e eletrólitos, como sódio e potássio, como o leite, o estômago esvazia mais lentamente, com um efeito menos dramático nos rins”.

Talvez surpreendentemente, as bebidas contendo quantidades moderadas de cafeína e álcool ou altos níveis de açúcar tiveram índices de hidratação iguais aos da água. Em outras palavras, o café e a cerveja não desidratam, apesar das crenças que dizem isso. O estudo também mostrou que o consumo regular de refrigerante pode hidratar tão bem quanto a água, apesar de o refrigerante conter açúcar e a maioria dos especialistas em esporte e nutrição não recomendar essa bebida para hidratação. “É verdade que a cafeína é diurética, mas não na concentração encontrada na maioria das bebidas cafeinadas”.

O estudo foi financiado pelo Instituto de Hidratação da Europa, que é apoiado por fundos da Coca-Cola Co., que vende refrigerantes, chá gelado, suco de laranja, água engarrafada e bebidas esportivas. Maughan disse que a Coca-Cola não se envolveu em nenhuma parte do estudo e que não escolheu os produtos usados. Ele disse que o estudo foi baseado em experiências de mais de 35 anos.

O índice de hidratação pode ser útil quando se toma decisões sobre quais bebidas consumir e quando. Por exemplo, se você está fazendo uma longa viagem e não terá acesso a fluidos (ou a banheiros), é mais inteligente beber leite com seu índice de hidratação do que água ou café gelado, apesar de o **leite** ter mais calorias do que a água.

Embora desidratação severa seja raro, exceto após exercícios pesados, ambientes extremos e doenças, estudos mostraram que o calor e a desidratação podem contribuir para aumentar as taxas de mortalidade durante o clima quente. “A mortalidade aumenta bastante durante ondas de calor, principalmente porque as pessoas não bebem o suficiente para compensar suas maiores perdas de fluidos”.

As informações são do blog Well, do The New York Times, traduzidas pela Equipe MilkPoint.