

Você provavelmente já sabe que mais de 60% do território terrestre é coberto por água. Mas, você sabia que o corpo humano também é composto por mais de 60% de água? E que em alguns casos, sua presença chega a superar os 90%? Agora que você sabe de tudo isso, vamos falar sobre a importância da hidratação para o seu exercício!

Por que é importante se hidratar?

O seu corpo precisa de água pelo mesmo motivo de que o mundo precisa de água. Sem ela nós não conseguimos sobreviver de forma alguma. Mais de 60% do corpo de qualquer ser humano é composto de H₂O, a substância também pode ser encontrada em 75% do peso de um músculo e o sangue é composto por 95% da substância sagrada. A hidratação saudável pode trazer diversos benefícios para seu corpo, entre eles a limpeza dos rins; um funcionamento mais rápido e eficiente do seu sistema lógico, além de fazer um bem danado para os seus pulmões.

Durante a prática de qualquer exercício, é super natural que o corpo perca uma quantidade considerável de líquidos, líquidos esses que precisam ser repostos. Esse material que é colocado para fora, leva substâncias importantes como sódio, cloro, potássio e magnésio. Por isso, a hidratação é tão importante. Para diminuir a perda do que foi perdido, além de evitar que seu corpo entre em processo de desidratação.

Ao ficar desidratado, o seu corpo começa a mandar sinais. Quando seu corpo começa a sentir falta de água, sua frequência cardíaca começa a aumentar gradativa e perigosamente; sua respiração começa a ficar mais pesada e o sangue para de circular, o que causa formigamento nas extremidades do corpo. A falta de água no corpo pode gerar um superaquecimento, o que geralmente leva a morte do indivíduo.

A hidratação durante a prática do cross training não precisa ser feita apenas com água, de acordo com muitos estudiosos da área, o uso de isotônicos é muito recomendado para uma reposição bem mais rápida de carboidratos, eletrólitos e sais minerais que foram perdidos durante o exercício.

Dicas para sua hidratação

O ideal é que você não pense na hidratação apenas durante o exercício ou nos estágios pré ou pós. O fato de se hidratar corretamente é crucial para um estilo de vida mais saudável e que traga mais benefícios pro seu corpo.

Um aviso muito importante: NÃO ESPERE sentir sede para começar a tomar água. Como mostramos anteriormente, quando nosso corpo está em processo de desidratação um dos primeiros sinais que ele envia é a sede. Isso quer dizer, se comparamos seu corpo a um computador, é como se o processador estivesse começando a ficar sobrecarregado e por isso, fechasse todos os programas como forma de se defender e poupar energia.

Outra dica super fácil de ser seguida e que ajuda muito durante o dia a dia é sempre ter sua garrafinha por perto, assim você pode se abastecer sem esperar a sede chegar. Claro, beba com moderação!

Durante a prática de exercícios físicos, o recomendado é que se consuma 500ml de água antes do exercícios, entre 150ml e 300ml a cada 20 minutos e mais ou menos 500ml depois da prática física.

Gostou de saber mais sobre os benefícios da hidratação? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!