

Água

A água é o principal alimento do corredor. Sua participação no organismo é fundamental, representando 60% do peso corporal dos homens e 54% do peso das mulheres.

Durante o dia, há uma elevada perda de água sob a forma de vapor (via pulmonar), sob a forma de suor, através do intestino (fezes) e, sobretudo, por meio da urina (via renal).

Uma parte desta água é repostada pela alimentação. Para completar a reposição necessária, adquira o hábito de tomar um copo d'água várias vezes durante o dia, evitando fazê-lo no período compreendido entre meia hora antes das refeições e duas horas depois pra não prejudicar o processo digestivo.

Ante de partir para um treinamento ou para uma competição, tome um copo d'água. Durante a prova, aceite toda a água oferecida, tomando pequenos goles e molhando a cabeça e a nuca, com o que sobrar. Evite sucos e refrigerantes que aumentam a sede e provocam gases.

Depois de um esforço, controle a ânsia de tomar uma grande quantidade de água. Lembre-se que a sensação de sede situa-se na boca e garganta, de nada servindo encher o estômago. Isto poderá causar mal-estar, além de provocar desequilíbrio eletrolítico. Beba pequenos goles, lentamente. Somente depois do organismo haver recuperado o equilíbrio, pode-se beber água à vontade.

Por sua importância, a água merece uma atenção especial das autoridades responsáveis por seu tratamento, distribuição e fiscalização. Entretanto, a maior responsabilidade é da população em geral, na preservação de seus mananciais. Aqui ao nosso lado, temos o rio Uruguai que sofre com o desmatamento de suas margens, com o assoreamento de seu leito e clama por nossa proteção.