



Dia Mundial da Água: Benefícios e quantidade que deve ser consumida por dia

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 22 de março de 2021

Crédito da Matéria: Secretaria de Saúde

O Dia Mundial da Água é comemorado anualmente em 22 de março. Esta data foi criada com o objetivo de alertar a população internacional sobre a importância da preservação deste recurso natural para a sobrevivência de todos os ecossistemas do planeta.

A Nutricionista da Unidade de Saúde de Cotiporã, Gabriela Nespolo, reforça os benefícios da água para a saúde do ser humano e a quantidade ideal que deve ser consumida por pessoa, conforme seu peso.

Entre os principais benefícios estão:

- Hidratação da pele;
- Regulação da temperatura corporal;
- Melhoria da circulação sanguínea;
- Prevenção do aparecimento de pedras nos rins;
- Auxílio na desintoxicação do corpo;
- Ajuda na absorção de nutrientes e de outros alimentos;
- Auxílio no metabolismo celular, contribuindo para o emagrecimento;
- Contribuição para a digestão das refeições.

A quantidade ideal de água que você deve consumir por dia é o seu peso x 35 ml.
