

Bioquímica

Água

Importância da água para o ser vivo

Nosso corpo é constituído por cerca de 70% de água. Ela existe nas células e é o principal constituinte de vários líquidos orgânicos como o sangue. Nos animais, a maioria das funções vitais apenas se realiza na presença da água, esta pode também eliminar substâncias dos organismos e ajuda a regular a temperatura do corpo através da transpiração. As plantas, por outro lado, necessitam de água para fabricarem o seu alimento através da fotossíntese.

Liberação de água do organismo

O organismo humano perde constantemente água por diversas vias e, por isso, é preciso ingerir uma quantidade equivalente para manter níveis estáveis e para assegurar o equilíbrio hídrico. Como é natural, o organismo dispõe de vários mecanismos que permitem regular as perdas e adequar-se à assimilação disponível. No entanto, tudo isto é relativo. Caso as perdas básicas sejam superiores à assimilação, o equilíbrio hídrico será negativo, o que proporcionará um progressivo estado de desidratação que, se chegar a um determinado ponto, torna-se incompatível com a vida.

As vias pelas quais o organismo perde água: através dos rins na forma de urina, do tubo digestivo, da pele é na forma de suor e dos pulmões .



Os inúmeros processos metabólicos que se desenvolvem no organismo, a partir do metabolismo dos hidratos de carbono, proteínas e gorduras, produzem uma determinada quantidade de água, denominada água endógena, normalmente cerca de 300 ml por dia. O equilíbrio da diferença entre esta quantidade ganha e as perdas deve provir do exterior, sob a forma de água exógena.

Reposição de Água do Organismos

É o nutriente mais importante e abundante no corpo humano, pois não estocamos água no nosso organismo, precisando repor diariamente.

Corredora bebendo água em squeeze Corredora bebendo água em squeeze Uma pessoa adulta possui no seu corpo um percentual de 60% a 75% de água. A quantidade de água no organismo humano varia em função da idade, do sexo e da quantidade de tecido adiposo que a pessoa possui.

Mulheres têm quantidade menor de água do que os homens por possuírem maior quantidade de tecido adiposo. Com o envelhecimento também diminuimos a quantidade de água corporal.

A água desempenha funções essenciais na nossa vida:

- fundamental para os processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção.
- transporte de nutrientes para as células; - regula a temperatura corporal.
- desempenha papel importante no sistema circulatório.

O nosso corpo elimina diariamente em condições normais em torno de 2300ml de água.