



*bioquímica celular*



# Água

É formado por dois átomos de hidrogênio e um átomo de oxigênio a água e muito importante para organismo vivo. corresponde a 65% do volume de células. As atividades possuem a maior quantidade de água na composição química em relação em relação àquelas que trabalham menos. Assim, células como os neurônios chegam a apresentar um teor de água além de 80%, enquanto células do tecido adiposo (gorduroso), que quase não apresentam atividade, o teor de água fica em torno de 20%.

# A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

Como eu disse, cerca de 70% do planeta é formado por água, porém desses 70% apenas 2,5% são águas próprias para consumo (não são salgadas), mas grande parte desses 2,5% de água disponível, está congelada nas geleiras e temos um total de apenas 0,26% de água líquida na forma de rios, lagos e lençóis subterrâneos. Portanto economizar a água



# Como o organismo perde água?

Um indivíduo com 68 quilos possui aproximadamente 38 litros de água no corpo. Destes, entre 22 a 26 litros encontram-se no interior das células, 7.5 litros encontram-se no espaço intercelular e uma quantidade discretamente inferior a 4 litros (aproximadamente 8% da quantidade da água total) encontra-se na corrente sanguínea.

O que acontece com o organismo se não repor a quantidade ?

Em média, dois terços do corpo humano é composto de água.

Quanto mais jovem a pessoa, maior a quantidade de água que a constitui. Em média,

as crianças têm 75% do quanto de água você perdeu?

água, enquanto o adulto  
A nutricionista Fulvia  
tem apenas 53%. (para  
Gomes Hazarabedian,  
os homens) e 46% (para  
da academia Bio Ritmo,  
as mulheres,  
explica que o

recomendado é que as  
mulheres bebam 2,7  
litros de água por dia.

Um dos fatores que

podem alterar essa medida é o peso, por isso, um cálculo foi criado para estimar o volume de água necessário para cada pessoa. Essa conta matemática considera que são necessários 35 ml de água para kg de peso corporal, Dessa



maneira, é necessário multiplicar seu peso em kg por 35 para obter o resultado em ml, por exemplo:

nome andré bispo

,silvana