



Hidratar-se: Per què és important beure aigua?

Segur que has sentit que cal beure dos litres d'aigua al dia. Però, és així per a tothom? O és un consell massa general? El 22 de març és el Dia Mundial de l'Aigua. En aquest text, t'expliquem per què l'aigua és important i com pots saber si estàs ben hidratat o hidratada.

Per què l'aigua és important pel nostre cos?

L'aigua és el component principal del nostre cos.

Ens ajuda en moltes **funcions vitals**, com ara:

- Regular la temperatura del cos.
- Portar **nutrients** i oxigen a les **cèl·lules**.
- Eliminar **toxines** amb l'orina i la suor.
- Ajudar a moure les articulacions, com els braços i les cames, i protegir els músculs.
- Mantenir l'equilibri de **minerals**

Funcions vitals: Són les activitats bàsiques que el cos fa per mantenir-se viu, com respirar, menjar i moure's.

Cèl·lules: Són les parts més petites del cos que treballen perquè el cos funcioni.

Nutrients: Són substàncies molt petites que hi ha als aliments i que el cos necessita per créixer i tenir energia.

Toxines: Són substàncies que el cos ha d'eliminar perquè poden fer mal a la salut.

Minerals: Substàncies que el cos necessita en petites quantitats per estar sa. Ajuden els ossos, els músculs i els nervis a funcionar bé. Alguns exemples són el calci, el ferro i el potassi.

i la pressió de la sang.

Cada persona necessita una quantitat diferent d'aigua.

Depèn del clima,
de la quantitat d'esport que facis,
de la teva salut i dels aliments que mengis.
No cal forçar-se a beure si no tenim set.

Cal beure dos litres d'aigua al dia?

Moltes guies de salut diuen
que hem de beure dos litres d'aigua cada dia.

Però aquesta quantitat inclou
l'aigua dels aliments i altres begudes.
Per exemple, aliments com la síndria,
el cogombre, l'enciam i el tomàquet
tenen molta aigua.

Menjar aquests aliments ajuda
a mantenir el cos hidratat.

És més important ser conscient
de les necessitats del teu cos
que comptar els litres d'aigua que beus.
És a dir, has de saber si el cos et demana aigua.

Hi ha maneres fàcils de saber
si estàs ben hidratat o hidratada.

Com saber si ens falta aigua?

Una manera fàcil de saber
si estàs hidratat o hidratada

és amb **l'escala de color d'orina de Vogel**.

L'escala de color d'orina de Vogel és un mètode que es basa en el color de l'orina de cada persona. Aquest mètode permet que cada persona ajusti o canviï la quantitat de líquids que beu segons allò que necessita.

- Orina clara o groga clara: estàs ben hidratat o hidratada.
- Orina groga fosc o marró: et falta aigua, beu una mica més.
- Orina taronja o molt fosca: estàs deshidratat o deshidratada. Si continua igual, parla amb un professional de la salut.

Et donem un consell:
no miris l'orina del matí
per valorar la teva hidratació,
perquè després de moltes hores sense beure
és normal que sigui més fosca.
Per tant, al matí normalment
estem més deshidratats i deshidratades.

Com beure prou aigua cada dia?

Si et costa recordar-te de beure aigua,
prova aquests trucs:

- Comença el dia amb un got d'aigua.

- Menja aliments amb molta aigua, com fruites i verdures.
- Fes servir alarmes o aplicacions per recordar-te de beure.
- Beu quan tinguis set i mira el color de l'orina.
- No beguis moltes begudes amb sucre o amb alcohol.

A més, tenir una vida saludable, o sigui, fer esport i menjar sa, també ajuda a saber si estàs ben hidratat o hidratada. Mantenir-se hidratat és molt important per a la salut. Si tens dubtes, consulta amb un professional. L'aigua és molt important per a les persones i per al planeta. Cuidar-la és responsabilitat de tothom.

Article de la revista Veritas 174 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Equip de validació: Joan Rosselló, Joel Cabrera, María Arenas, Juanpe Ventura.

Dinamitzadora i coordinació: Sandra Jiménez

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

