



Hidratarea în perioada iernii, la fel de importantă ca pe timpul verii

București, 18 decembrie 2018: Hidratarea organismului pe timpul iernii este la fel de importantă precum este și pe timp de vară. Există preconcepția că deshidratarea organismului este un fenomen specific verii, însă aceasta se poate instala și iarna, iar efectele sale pot fi chiar mai pronunțate în anotimpul rece. De aceea, obiceiurile noastre de hidratare nu trebuie să sufere modificări odată cu trecerea la un nou sezon.

Aportul de lichide dar și cantitatea pe care o consumăm în timpul iernii sunt vitale pentru funcționarea corectă a organismului nostru. Exercițiul fizic ne poate deshidrata pe timpul iernii la fel sau chiar mai mult decât vara, din cauza lipsei de umiditate din atmosferă. Pentru cei care fac sport și antrenament fizic în mod regulat, nevoia de hidratare este mai ridicată. Sporturile practicate iarna, precum schiul sau snowboardingul, necesită un efort considerabil, de aceea este nevoie ca aportul de lichide să fie mai mare. Totodată, iarna avem tendința să purtăm mai multe straturi de haine atunci când facem sport, mai ales în aer liber, ceea ce face ca organismul nostru să depună mai mult efort pentru a ne răcori, transpirând mai mult. Trecerea repetată de la aerul cald din interior la aerul rece de afară și invers reprezintă, de asemenea, un factor de stres pentru corpul nostru iarna.

Nevoia noastră de hidratare nu se schimbă în lunile de iarnă. Cantitatea totală de lichide pe care trebuie să le consumăm într-o zi include atât băuturi, dar și alimente. Aproximativ 75-80% din necesarul de apă al organismului uman ar trebui să provină din lichide, iar restul de 15-20% din fructe și legume, care sunt, de asemenea, bogate în apă. Deși barometrul consumului recomandat este de doi litri de lichide pe zi, majoritatea persoanelor au nevoie de o cantitate mai mare, în funcție de înălțime, sex, greutate, starea generală de sănătate, cu precădere acele persoane care practică sport.

Iarna putem completa cantitatea de apă consumată cu alte băuturi obținute din ingrediente naturale, ceaiuri, supe, fructe sau legume, care pot asigura organismului nostru necesarul zilnic de lichide pentru o hidratare corespunzătoare.

„În timpul iernii suntem tentați să diminuăm cantitatea de lichide consumate, însă contrar a ceea ce s-ar putea crede, iarna există un risc chiar mai mare de deshidratare decât vara. Din categoria băuturilor care pot completa necesarul zilnic de lichide pe timpul iernii se numără și berea fără alcool. Calitatea nutrițională a berii este păstrată indiferent de anotimp, iar vitaminele, fibrele și antioxidanții din bere sunt elemente de care organismul nostru are nevoie și iarna. În plus, în contextul aportului caloric pe care îl conține de obicei masa de Crăciun a românilor, este bine să amintim de conținutul extrem de redus în calorii al berii fără alcool, de doar 105 kcal la un pahar de 250 ml”, a declarat dr. Corina Zugravu, Președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Ceaiul este una dintre băuturile vedetă ale sezonului rece care nu doar că poate asigura hidratarea de care avem nevoie, dar contribuie și la întărirea sistemului nostru imunitar, fixează mineralele și crește capacitatea de apărare a organismului.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

Pe lângă aportul de apă, fructele și legumele conțin substanțe nutritive, cum ar fi antioxidanți, vitamine și minerale, care pot întări sistemul imunitar.

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF "Dr. Carol Davila", căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg.

Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu
The Public Advisors
Tel: 0753 047 591
E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro