Deficiência de líquidos em crianças e comprometimento cognitivo

(cognitivo: perceber, pensar, reconhecer) Um estudo da Universidade Tufts, Boston, chegou à conclusão em 2006: Em crianças, o risco de desidratação é maior do que em adultos, pois elas têm uma proporção mais alta de ...

(cognitivo: perceber, pensar, reconhecer)

Um estudo da Universidade Tufts, Boston, chegou à conclusão em 2006: Em crianças, o risco de desidratação é maior do que em adultos, pois elas têm uma proporção mais alta de superfície para massa. Além disso, as crianças têm uma sensação de sede diferente e mecanismos de resfriamento corporal diferentes dos adultos. O conteúdo total de água no corpo das crianças difere do dos adultos, e o conteúdo de água em meninos e meninas diminui com a maturação. Estudos em adultos jovens mostram que uma leve desidratação, que corresponde a apenas 1 a 2% da perda de peso corporal, pode levar a um comprometimento significativo das funções cognitivas. A desidratação em bebês está associada a confusão, irritabilidade e letargia; em crianças, pode levar a um comprometimento da capacidade cognitiva. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927/

Em um estudo de 2009 (link abaixo) foi testado como a capacidade mental de crianças muda quando são solicitadas a beber água durante o horário escolar. As capacidades cognitivas de 40 crianças (idade média 8 anos e 7 meses) foram examinadas duas vezes à tarde, uma vez após beber 300 ml de água e em outro dia em que nenhuma água foi oferecida. A memória foi avaliada pela recuperação de 15 objetos previamente apresentados. A capacidade de memorização era significativamente melhor quando água era bebida. No entanto, beber não alterou a capacidade das crianças de se concentrarem em coisas. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19445987/

Em 2011, outro estudo (link abaixo) chegou à conclusão de que a regulação da temperatura corporal em atletas na pré-puberdade difere da de adultos. Portanto, é importante considerar a necessidade específica de líquidos deste grupo etário para evitar o risco de desidratação e desempenho esportivo reduzido. Em relação ao seu tamanho corporal, as crianças perdem menos água do suor durante o esporte do que os adultos. No entanto, as proporções percentuais de desidratação em atletas pré e pós-puberdade são semelhantes. Além disso, as quantidades voluntárias de ingestão de líquidos em crianças em relação ao seu tamanho corporal são comparáveis ou maiores do que em adultos. Com oportunidade suficiente de

beber durante o esporte, a ingestão de volume induzida pela sede deve prevenir desidratação significativa em atletas infantis. A quantidade pode ser calculada de forma conservadora com uma ingestão de líquidos horária de 13 ml/kg de peso corporal. Igualmente importante é a ingestão de líquidos após o treinamento (aproximadamente 4 ml/kg para cada hora de treinamento) para evitar que as sessões de treinamento subsequentes sejam iniciadas em estado desidratado. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21425887/

(Por que bebidas açucaradas não fazem parte dos "matadores de sede" recomendados, você pode ver aqui: https://t.me/truuinfochannel/52)

Conclusão veja o post a seguir:

Hidratação e função cognitiva em crianças - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17063927

It's good.
to be truu.