

Excesul de apă în organism



Cantitatea de apă din organism este influențată de două activități opuse: eliminarea urinei produse în rinichi și senzația de sete. Atunci când nivelul de apă în organism este necorespunzător, apare deficitul de apă (stări de deshidratare) sau excesul acesteia (retenție de apă).

Retenția apei în organism poate apărea din numeroase cauze. Acest fenomen este frecvent întâlnit mai ales în cazul femeilor, în special cu câteva zile înainte de menstră, fiind și unul dintre simptomele afecțiunilor foarte grave (de ex. la nivelul inimii sau ficatului).

Ce este edemul?

Reținerea apei în corp se manifestă, cel mai adesea, sub forma edemelor, care sunt rezultatul „deplasării” excesive a apei din vasele sanguine și acumularea acesteia în țesuturi. În urma acestui proces, are loc creșterea masei corporale. Edemele pot apărea în orice moment al zilei, în diverse zone ale corpului, de cele mai multe ori la nivelul mâinilor și picioarelor - în zona gleznelor, pe suprafața gambelor și pe tălpi. Acestea sunt însoțite de simptome precum: senzație de greutate și de oboseală, concentrare deficitară și iritabilitate.

Situații medicale

Din punct de vedere medical, retenția de apă reprezintă acumularea lichidului din spațiul extracelular și din cavitățile corporale. Fluxul incorect al apei prin vasele sanguine apare mai ales la femei, cu câteva zile înainte de

APA ESTE UNUL DINTRE CELE MAI IMPORTANTE COMPONENTE ALE ORGANISMULUI, REPREZENTÂND APROXIMATIV 70% DIN MASA CORPORALĂ TOTALĂ. CONȚINUTUL DE APĂ DIN CORPUL UMAN ESTE DIFERIT DE LA O PERSOANĂ LA ALTA, ÎN FUNCȚIE DE SEX (ÎN CANTITĂȚI MAI MICI LA FEMEI) SAU DE VÂRSTA PERSOANEI RESPECTIVE. LA NAȘTERE, ACEASTA PREZINTĂ CEL MAI RIDICAT NIVEL, SCĂZÂND, ÎNSĂ, ODATĂ CU ÎNAINȚAREA ÎN VÂRSTĂ.

menstră. Excesul de lichid este însoțit și de dureri la nivelul sânilor și abdomenului și, uneori, al gleznelor. Această stare neplăcută apare în fiecare lună și dispăre de la sine, iar în cazul viitoarelor mămici, poate prevesti afecțiunea denumită preeclampsie.

În alte situații, în special la persoanele în vârstă, excesul de apă din organism are legătură cu bolile de inimă, edemele fiind însoțite de hipertensiune arterială sau dispnee (mai ales în timpul nopții). Uneori, acestea apar și în cazul afecțiunilor deja diagnosticate ale mușchiului cardiac. Edemul este, câteodată, un simptom al leziunilor hepatice, mai ales în cazul persoanelor care fac abuz de alcool sau care suferă de o boală a ficatului. Apariția vărsăturilor cu sânge, a predispoziției pentru vânătăi, a oboselii, înroșirea excesivă a palmelor și dilatarea minoră a vaselor sanguine în zona feței și a toracelui necesită un consult la medicul specialist.

Retenția de apă în organism poate apărea și în caz de insuficiență renală (glomerulonefrită), subnutriție, absorbție anormală (de ex. în celiachie sau colită ulcerativă). În cazuri extreme, poate fi legată de deficitul de vitamina B1.

Soluții pentru combaterea excesului de apă din organism

- hidratarea corespunzătoare a organismului – se recomandă consumul de cel puțin 1,5 l de apă zilnic, iar pe timpul verii până la 2,5 l. Să reținem că ceaiul și cafeaua sunt diuretice! Apa trebuie băută în cantități mici, însă la intervale scurte de timp;

- limitarea cantității de sodiu în alimentație - reducerea consumului de sare, de băuturi cu un conținut ridicat de sodiu, de preparate cu glutamat monosodic. În loc de sare, se pot folosi alte condimente, extracte din plante, care dau gust mâncărilor și care, totodată, nu conțin cantități considerabile de sodiu. Dacă nu puteți renunța la sare, este indicat să folosiți sare cu un conținut redus de sodiu, aceasta fiind disponibilă în unele farmacii;
- consumul de produse cu o concentrație mare de potasiu (de ex. banane) poate face minuni înainte de menstră! Potasiul are o acțiune opusă sodiului - apa va fi astfel eliminată mai ușor din organism;
- efectuarea de exerciții fizice în mod regulat;
- evitarea consumului excesiv de alcool;
- menținerea unui program de odihnă adecvat;
- în cazul administrării de anti-concepționale, este necesar, în unele cazuri, să consultați medicul ginecolog în scopul schimbării produsului folosit;
- apelarea la suplimente alimentare (mai ales cele pe bază de extracte din plante), care ajută la eliminarea apei din organism.

Atunci când metodele clasice nu dau rezultate, apariția de lungă durată a edemelor poate fi un semnal că se întâmplă ceva rău în organism. În acest caz, se recomandă să apelați la medicul specialist și să îl informați despre această problemă. ■

Retenția de apă e un chin? Ia Apuretin®!



🔹 Elimină excesul de apă din organism

🔹 Menține greutatea optimă

🔹 Luptă împotriva celulitei apoase

www.apuretin.ro

*Studiu efectuat de EXACT, în perioada 13-15.12.2014, metoda CAWI, pe un eșantion de 705 utilizatori.