



Retenția — ce e de

Cauzele retenției de apă

Balanța cantității de apă consumată odată cu hrana trebuie să fie egală cu cantitatea de apă consumată în timpul realizării normale a metabolismului, însă uneori, organismul nostru are o tendință crescută de a reține apa. Consumul în cantități prea mici, insuficiente este interpretat de către organism ca un semnal pentru economisirea apei.

Cauza cel mai des întâlnită a retenției apei în organism o constituie schimbările hormonale, care au loc periodic în corpul femeii, în timpul diferitelor faze ale ciclului menstrual. Un rol important, în acest caz, îl are progesteronul, al cărui nivel crește în a doua fază a ciclului, de obicei în zilele 15 - 28 ale ciclului menstrual.

Contraceptivele orale, mai ales dacă sunt prescrise fără să se potrivească nevoilor pacientelor, pot crește tendința de a reține apă în organism. Medicamentele contribuie la retenția ionilor de sodiu, care reduc cantitatea de apă eliminată. În plus, terapia cu corticosteroizi și anumite medicamente antiinflamatoare nesteroidiene (AINS) poate duce la efecte secundare similare.

Organismul tinde să rețină apa și să limiteze eliminarea acesteia din organism și ca un răspuns la o temperatură ambiantă ridicată, mai ales în lunile de primăvară și vară. La factorii enumerați mai sus se mai adaugă și dietele necorespunzătoare caracterizate prin conținut ridicat de sare de bucătărie.

Printre factorii care au un efect secundar similar sunt incluse, de asemenea, unele boli, în

UNEORI, ORGANISMUL POATE AVEA TENDINȚA CRESCUTĂ DE A REȚINE APĂ, FAPT CE POATE FI CAUZAT DE O DIETĂ NECORESPUNZĂTOARE, DE ADMINISTRAREA CONTRACEPTIVELOR HORMONALE SAU DE DIVERSE AFECȚIUNI LA NIVELUL RINICHILOR ȘI FICATULUI. PENTRU MULTE FEMEI, EXCESUL DE APĂ ÎN ORGANISM ESTE NEPLĂCUT ȘI DETERMINĂ CREȘTEREA ÎN GREUTATE, UMFLAREA ZONELOR LIMITROFE ALE CORPULUI ȘI SENZAȚIA DE PICIOARE GRELE.

De unde provine excesul de apă în organism?

Apa este vitală pentru buna funcționare a organismului. Pe lângă faptul că intră în componența lichidelor corporale, aceasta este un element esențial pentru metabolism: participă la digestie, asigură transportul enzimelor, hormonilor, metaboliților sau substanțelor nutritive în interiorul organismului și participă la numeroase reacții metabolice.

Corpul uman este format din aproximativ 70% apă. Acest procent este strâns legat de vârstă și sex, precum și de proporția de țesut gras și muscular. Cantitatea de apă din organism scade pe măsură ce îmbătrânim, iar la persoanele obeze, procentul de apă din organism este mai

mic decât la cele cu o greutate normală. Indiferent de greutate, cantitatea de apă consumată în timpul unei zile, inclusiv din alimente, este egală cu cantitatea de apă utilizată de organism pe parcursul unei zile. Dar ce se întâmplă atunci când apare senzația de balonare, în special, în jurul feței, mâinilor și picioarelor?

Apa este un element chimic care joacă un rol important în organism: este responsabilă de buna funcționare a fiecărei celule, fiecărui țesut și organ în parte, ajută la eliminarea toxinelor prin urină, transportă substanțele nutritive la celule și asigură hidratarea lor corectă. Consumul de apă în cantități mari facilitează pierderea în greutate, iar apa consumată cu 30 de minute înainte de masă reduce pofta de mâncare.

de apă făcut?

special, insuficiența renală, cardiacă sau a ficatului, bolile pulmonare cronice (precum emfizemul pulmonar) sau reacții cu fond alergic. Indiferent de cauza directă, excesul de apă din organism se manifestă sub formă de edem local (mai ales la nivelul degetelor, articulațiilor osoase sau membrelor inferioare) sau care cuprinde întregul corp, când determină creșterea masei corporale totale cu aprox. 2 - 3 kg.

Simptomele excesului de apă în organism

Efectul cel mai ușor sesizabil al acumulării excesive de apă este senzația de membre umflate (care se simte, de exemplu, atunci când nu mai puteți scoate inelele de pe

degete, simțiți încălțăminte strâmtă la sfârșitul zilei). Acumularea excesivă de apă este neplăcută și îngrijorătoare pentru toate femeile și este, de obicei, însoțită de:

- Senzația de picioare grele;
- Articulații rigide;
- Edem local sau generalizat;
- Umflarea picioarelor, a gleznelor, a degetelor;
- Umflarea feței;
- Dureri de cap;
- Creșterea în greutate cu 2 – 3 kg.

În cazul dezechilibrelor hormonale, simptomele legate de excesul de apă în organism se manifestă simultan cu cele ale sindromului premenstrual.

Combaterea retenției de apă în organism

Pe piață există produse farmaceutice care reglează nivelul apei în organism, însă cu ajutorul câtorva recomandări simple, puteți ține sub control retenția de apă:

- Consumați cantități de apă suficiente sub formă de lichide! În acest sens, se recomandă consumul a cel puțin 1,5 – 2 l de apă pe zi. Această cantitate acoperă necesarul mediu de lichide al organismului;
- Adoptați o dietă alimentară echilibrată, diversificată! Reduceți cantitatea de sare din alimente, eliminați gustările sărate și limitați consumul de alimente procesate;
- Reduceți consumul de băuturi precum ceaiul negru sau cafeaua! În schimb, puteți consuma ceai verde sau infuzii de plante care conțin frunze de pădăie medicinală, coada - calului, afine sau urzică, acestea fiind recomandate împotriva excesului de apă în organism.
- Efectuați exerciții fizice în mod regulat! Activitatea fizică are un efect benefic asupra întregului organism. O plimbare zilnică (sau joggingul) pune în mișcare mușchii, care se contractă, contribuind la sănătatea pereților vaselor de sânge și stimulează circulația sângelui. ■

www.apuretin.ro

**Retenția de apă
e un chin?
Ia Apuretin®!**



- Elimină apa și toxinele din organism
- Menține greutatea optimă
- Echilibrează apetitul

