

## OS PERIGOS DA HIPONATREMIA

*\* Por Frederic Mallrich*

A importância da ingestão de líquidos é mais que sabida pelos atletas de corridas de aventura. O principal propósito deste texto é fazer um alerta para um perigo que pode rondar quem, por falta de orientação e/ou desconhecimento, acredita que só a ingestão de água pura é suficiente para manter o corpo hidratado durante a prática de atividades que beiram a exaustão: a hiponatremia.

Durante um exercício físico, a atividade metabólica do músculo e a produção de calor podem chegar a cem vezes mais do que em repouso. Esse aumento de temperatura pode causar desequilíbrios eletrolíticos, principalmente em atletas que praticam exercícios de longa duração. Isso ocorre devido ao excesso de sódio eliminado pelo suor (hiponatremia). Em certas condições de exercício, a ingestão excessiva de líquidos pode resultar em condição de hiponatremia, ou 'intoxicação pela água'. Os sintomas variam de leve cefaléia, mal-estar, náuseas, câibras e pode chegar a crises convulsivas, coma, edema pulmonar e até à morte. A hiponatremia acontece quando a concentração de sódio sérico cai para 136 mEq/L.

Exercícios de alta intensidade, como ultramaratonas e corridas de aventura com duração de 6 a 8h, ou mais, contribuem para a condição de hiponatremia. Para que ela ocorra, é necessário que haja uma perda de sódio grande pela transpiração prolongada juntamente com a diluição do sódio extra celular pré-existente, através da ingestão de líquidos, especialmente que contenham pouco ou nenhum sódio. É possível que a ingestão de grandes volumes de água provoque o deslocamento do sódio do compartimento líquido extracelular para a água intestinal não absorvida, diluindo ainda mais a concentração sérica de sódio.

Para reduzir o risco de hiponatremia, recomenda-se não ingerir grandes quantidades de água comum (mais de 1000 mL/h) tanto antes, durante ou após o exercício, e incluir o sódio no líquido ingerido (mais ou menos 25 mEq/L). Essa dica vale tanto para as competições quanto para os treinamentos, principalmente em dias muito quentes.

Referência: McARDLE, William; KATCH, Frank; KATCH, Victor. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e desempenho Humano, 4ª edição, p. 53.

*\* Frederic Mallrich é professor de Educação Física e capitão da Equipe  
Papa-Léguas Brasil de Corrida de Aventura*

[www.fredmallrich.com](http://www.fredmallrich.com)

[fredpersonal@terra.com.br](mailto:fredpersonal@terra.com.br)