

L'AIGUA I L'ÉSSER

HUMÀ

Ll. Catalana
Setmana 9

Hola noies i nois.

Aquesta setmana us proposem una comprensió lectora on us parlen de la importància de l'aigua en el cos humà.

- 1 Llegiu atentament el text , si cal més d'una vegada.
- 2 Després , a través de l'enllaç que us hem adjuntat, mireu el vídeo “L'aigua, imprescindible per a la vida”.
- 3 Per finalitzar, ompliu el formulari. Llegiu bé les preguntes i penseu bé les respostes.

<https://forms.gle/Zxt5vHhoLykPimaG8>

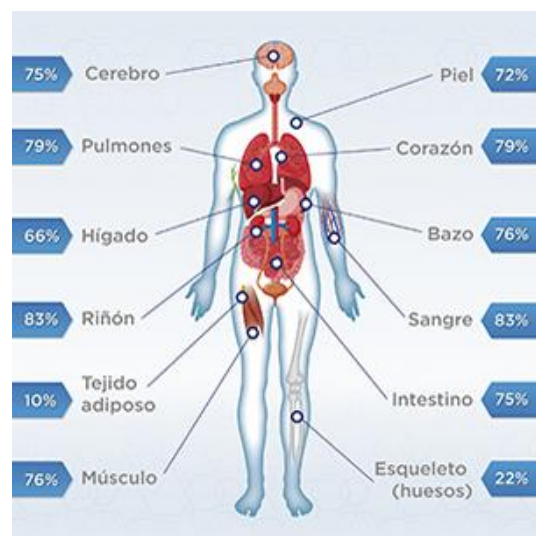
Data limit d'entrega:
Dijous 4 de juny



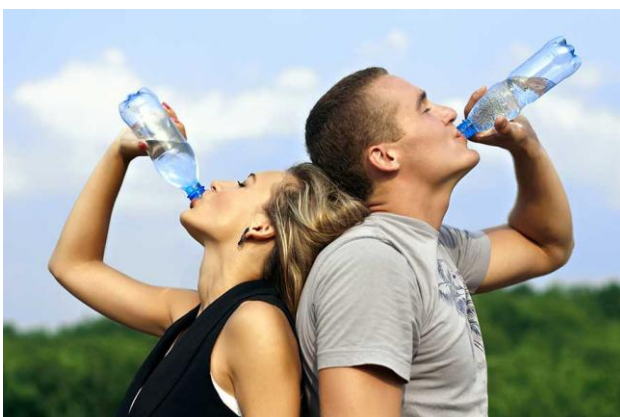
L'AIGUA I L'ÉSSER HUMÀ

L'aigua és el principal i imprescindible component del cos humà. Al nostre cos hi ha entre un 60% i un 70% d'aigua. Això depèn de l'edat i del sexe. Com més gran ens fem menys aigua tenim. A més, generalment, les dones retenen més líquids que els homes.

Tots els òrgans del nostre cos contenen aigua. Els òrgans més rics en aigua són el cervell (conté un 75% d'aigua), els ronyons, el cor i el fetge (entre un 70 i un 80% d'aigua), els pulmons (80% d'aigua) i la musculatura (75% d'aigua); per això són tan sensibles a la deshidratació. La sang està composta en un 83% per aigua, la pell en un 72%, els ulls contenen entre un 90 i un 95% d'aigua i els ossos un 22%.



Tot i ser tan essencial, el cos humà no té provisió per a emmagatzemar aigua i cada dia se'n perd al voltant de dos litres i mig. Les pèrdues d'aigua tenen lloc a través de 4 vies: via renal (per l'orina es perden uns 1500ml diaris aproximadament), a través dels excrements (150ml), de la suor (350ml) i de la respiració (400ml). Per tant, la quantitat d'aigua que s'elimina cada 24 hores ha de ser restituïda per a mantenir l'organisme ben hidratat.



Podem dir que tot el que és viu conté aigua i, per recuperar la que perdem, diàriament hem de beure entre un litre i mig i tres litres d'aigua depenent de l'edat i del sexe. Si es vol ajustar al pes corporal, es pot calcular a partir de 30ml d'aigua per kilogram per aconseguir un percentatge adequat d'aigua en el cos humà.

CONTENIDO DE AGUA EN LOS ALIMENTOS



No obstant, aquesta quantitat no té perquè provenir directament de l'aigua: hem de tenir present que aquest líquid es troba present en moltes begudes i aliments: sucs, refrescs, brous, sopes, infusions, fruites i verdures tenen molta aigua en la seva composició.

Quant de temps es pot estar sense beure aigua?

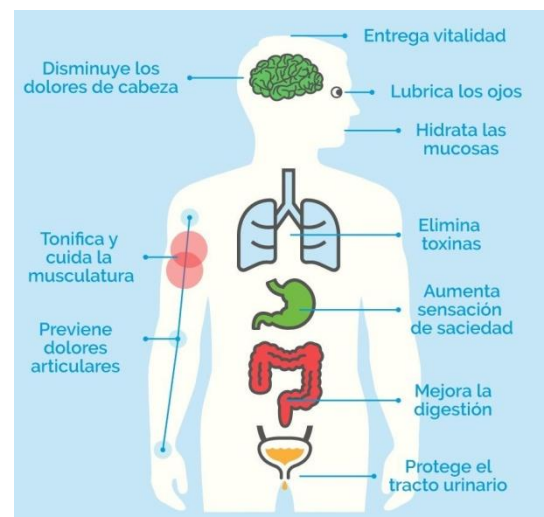
Sense aigua, l'organisme humà es deteriora ràpidament en un procés anomenat deshidratació que condueix, sinó s'ingereix aquest líquid, a la mort.

Hi ha registres que l'home ha aguantat fins a 90 dies sense menjar, però, sense beure, no ha pogut aguantar més de 5 dies. El límit de vida sense beure aigua és, com a màxim, per a un organisme humà mitjà, d'entre 3 i 4 dies.

Quina importància té l'aigua pel nostre cos?

D'entre les seves funcions més importants, cal destacar que:

- És el mitjà de transport de substàncies de rebuig de l'organisme (orina i suor).
- Intervé en el manteniment i regulació de la temperatura corporal.
- Manté la temperatura somàtica a l'eliminar la calor sobrant amb la seva sortida en forma de transpiració i vapor a través de la pell.
- Protegeix i lubrica les articulacions.
- És necessària per realitzar la digestió i l'expulsió dels aliments. Dóna volum al contingut intestinal i n'afavoreix l'eliminació.
- Serveix per a la distribució de l'oxigen i dels nutrients de les cèl·lules (respiració).
- És important per al correcte estat de les cèl·lules.
- Actua com a material de construcció per al creixement i la reparació dels teixits (element estructural).
- Evita que s'assequin les membranes mucoses (ulls, boca, nas, etc...).



- Permet l'absorció dels nutrients essencials i l'aportació d'energia.
- Ajuda a prevenir i/o reduir malalties cardiovasculars.
- Ajuda a evitar els mals de cap.
- Alleuja la fatiga.
- Evita l'envelliment prematur de la pell.
- Ajuda a evitar rampes musculars.
- Reforça el sistema immunològic

Mantenir el cos ben hidratat fa que aquest pugui treballar de manera correcta. Per tant, podem dir que beure aigua ens ajudarà a millorar la salut del nostre organisme.

Si et quedava algun dubte, ara ja no tens excusa per saber que ***l'aigua és necessària, l'aigua és font de vida!!***



L'aigua, imprescindible per a la vida

<https://www.youtube.com/watch?v=q6Ei498puEY>