# 22 de março - Dia Mundial da Água

Data de Publicação: 22 de março de 2021

A ÁGUA É VIDA!
A biologia ensina que a água é a fonte de vida de todos os seres vivos.Todo ser vivo precisa de água para viver e todo ser vivo consiste principalmente de água. Todas as funções orgânicas (digestão, circulação,respiração, excreção urinária, transpiração) exigem água. Todos os seres vivos necessitam de água, desde a absorção de alimentos até a eliminação de resíduos. As plantas, os animais e o ser humano necessitam absorver nutrientes e a água ajuda a levá-los a todas as partes do organismo. Sem água não existe vida, o feto cresce num meio aquoso. Um homem pode viver sem alimento por mais de um mês, mas sem água só poderá viver cerca de dois ou três dias. Um ser humano deve consumir uma quantidade de água suficiente para manter seu organismo funcionando perfeitamente, a literatura fala de no mínimo 2 litros por dia. A água é essencial para a produção agrícola e pecuária, para a fauna e para a flora. Rios, mares e oceanos precisam ter um nível de água adequado para a vida existir. O calor do sol aquece a água dos lagos, rios e mares e a transforma em gases pelo processo de evaporação. Na atmosfera, o vapor de água se condensa. Quando a nuvem chegar ao ponto crítico ela precipita em forma de chuva. A natureza é fantástica e necessita de água para tudo. A água é vida, portanto cuidemos deste bem tão valioso.
Texto: Nutricionista Andréia Fochesatto