



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – EDITAL 11/2015

Realização:



EXAME DE PROFICIÊNCIA DE LEITURA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

DATA: 18/10/2015

HORÁRIO: das 14 às 17 horas

CADERNO DE PROVA

Idioma:

ESPAANHOL

Área de Pesquisa:

**(1) CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS
AGRÁRIAS E CIÊNCIAS DA SAÚDE**

LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES

- Esta prova é constituída de um texto técnico-científico em língua estrangeira, seguido de 5 (cinco) questões abertas relativas ao texto apresentado.
- É permitido o uso de dicionário impresso, sendo vedados trocas ou empréstimos de materiais durante a realização do Exame.
- As respostas deverão ser redigidas em português e transcritas para a **Folha de Respostas**, utilizando caneta esferográfica com **tinta preta** ou **azul, escrita grossa**.
- A Folha de Respostas** será o único documento válido para correção, não devendo, portanto, conter rasuras.
- Será eliminado o candidato que se identificar em outro espaço além daquele reservado na capa da **Folha de Respostas** e/ou redigir as respostas com lápis grafite (ou lapiseira).
- Nenhum candidato poderá entregar o Caderno de Prova e a Folha de Respostas antes de transcorridos 60 minutos do início do Exame.
- Em nenhuma hipótese haverá substituição da **Folha de Respostas**.
- Ao encerrar a prova, o candidato entregará, obrigatoriamente, ao fiscal da sala, o Caderno de Prova e a Folha de Respostas devidamente assinada no espaço reservado para esse fim.

No, no tienes que beber ocho vasos de agua al día

Aaron E. Carroll

Si hay un mito sobre la salud que se niega a desaparecer, es este: hay que beber ocho vasos de agua al día. Es sencillamente falso. No hay ninguna evidencia científica que lo respalde. Y, sin embargo, todos los veranos nos inundan con noticias en los medios de comunicación que nos advierten de que la deshidratación es peligrosa y que está por todas partes. Estas noticias crean el temor a que haya adultos y niños, por lo demás sanos, que van por ahí deshidratados, e incluso de que la deshidratación ha alcanzado proporciones de epidemia.

Vamos a analizar estas afirmaciones. Allá por 2007, fui coautor de un artículo publicado en la revista *BMJ* sobre mitos médicos. El primer mito era que la gente tenía que beber al menos ocho vasos de agua de 236 mililitros al día. Este artículo recibió más atención de los medios de comunicación que prácticamente cualquiera de las investigaciones que he realizado en mi vida. Dio igual. Cuando, dos años después, publicamos un libro sobre mitos médicos que desmontaban otra vez la idea de que necesitamos ocho vasos de agua al día, pensé que convencería a la gente para que dejase de preocuparse. Me equivoqué otra vez.

Muchos creen que el origen de este mito es una recomendación del Consejo de Alimentación y Nutrición de 1945 que decía que las personas necesitan unos 2,5 litros de agua al día. Pero pasa por alto la frase que aparecía a renglón seguido: "La mayor parte de esta cantidad está contenida en alimentos preparados".

El agua está presente en la fruta y en la verdura. Está en el zumo, en la cerveza, e incluso en el té y en el café. Y antes de que alguien me escriba para decirme que el café deshidrata, que sepa que las investigaciones demuestran que eso tampoco es cierto.

Aunque recomendaba el agua como la mejor bebida que se puede consumir, no hay duda de que no es la única fuente de hidratación. No tenemos que consumir toda el agua que necesitamos a través de bebidas. Tampoco hay que preocuparse tanto por no tener nunca sed. El cuerpo humano está perfectamente equipado para indicarnos que tenemos que beber mucho antes de que llegemos realmente a deshidratarnos.

Contrariamente a las numerosas historias que posiblemente oigan, no existen pruebas científicas reales de que para gente por lo demás sana, el beber más agua suponga algún beneficio para la salud. Por ejemplo, los análisis no han logrado hallar pruebas de que beber más agua mantenga la piel más hidratada y nos haga parecer más sanos y evite que nos salgan arrugas. Es cierto que algunos estudios de cohorte retrospectivos han descubierto que el incremento de agua se asocia con mejores resultados, pero estos estudios adolecen de los problemas epidemiológicos habituales, como la incapacidad para demostrar la causalidad. Además, su definición de un consumo de agua "elevado" era muy inferior a ocho vasos.

Los estudios prospectivos no encuentran beneficios para la función renal o para la mortalidad por cualquier tipo de causa cuando las personas sanas aumentan su consumo de fluidos. Los ensayos controlados aleatorios tampoco encuentran beneficios, con la excepción de algunos casos específicos, como, por ejemplo, prevenir la reaparición de algunas clases de piedras del riñón. La deshidratación real, cuando el cuerpo ha perdido una cantidad importante de agua debido a alguna enfermedad, o al ejercicio o el sudor excesivos, o por una incapacidad para beber, es un problema grave. Pero las personas que sufren deshidratación clínica casi siempre muestran síntomas de algún tipo.

Un importante número de anunciantes y de noticias de los medios de comunicación intentan convencernos de lo contrario. El número de personas que llevan agua encima cada día parece aumentar año tras año. Y las ventas de agua embotellada siguen subiendo.

La avalancha de historias de este verano se inspira en un reciente estudio del *American Journal of Public Health*. Los investigadores emplearon datos de 2009 a 2012 de la Encuesta Nacional para el Estudio de la Salud y la Nutrición para analizar a 4.134 niños y jóvenes con edades comprendidas entre los 6 y los 19 años. Y, concretamente, calcularon la osmolalidad media de la orina, que es un indicador de la concentración de orina. Cuanto más elevado es el valor, más concentrada es la orina.

Descubrieron que más de la mitad de los niños tenían una osmolalidad de la orina de 800 mOsm/kg o más. También descubrieron que los niños que bebían unos 236 mililitros o más de agua al día tenían, de media, una osmolalidad de la orina con unos 8 mOsm menos que los que no lo hacían. Por tanto, si definimos la "deshidratación" como una osmolalidad de la orina de 800 mOsm/kg o más, los resultados de este estudio son realmente preocupantes. Este artículo la definía así. El problema es que la mayoría de los médicos no lo hace.

Soy pediatra, y puedo decirles que muy pocas veces he usado -si es que lo he hecho alguna vez- la osmolalidad de la orina como indicador para decidir si un niño está deshidratado. Cuando pregunté a mis compañeros, ninguno encontraba preocupante el valor de 800 mOsm/kg. Y en una búsqueda en Internet, la mayoría de las fuentes que encontré pensaban que los valores de hasta 1.200 mOsm/kg todavía estaban dentro de lo fisiológicamente normal y que en los niños variaban más que en los adultos. Ninguno declaró que los 800 mOsm/kg fueran un valor que les llevara a pensar que los niños están deshidratados.

En otras palabras, existen muy pocas razones para creer que los niños que tienen una medida puntual de la orina de 800 mOsm/kg deberían preocuparse. De hecho, en 2002, se publicó un estudio en *Journal of Pediatrics* (más de carácter exploratorio que una búsqueda de la deshidratación), que había descubierto que los chicos en Alemania tenían una osmolalidad media de la orina de 844 mOsm/kg. Desde el tercer párrafo del artículo hasta el último se recogía un enorme número de estudios de todo el mundo en los que se había descubierto una osmolalidad media de la orina en los niños que iba desde los 392 mOsm/kg en Kenia a los 964 en Suecia.

Eso no ha impedido que estudios más recientes sigan usando la medida estándar de 800 mOsm/kg para declarar que una gran cantidad de niños están deshidratados. Uno de ellos, aparecido en 2012 en *Annals of Nutrition and Metabolism* la usó para afirmar que casi dos tercios de los niños franceses no bebían suficiente agua. Otro que fue publicado en la revista *Public Health Nutrition* la utilizó para declarar que casi dos tercios de los niños de Los Ángeles y de Nueva York no bebían suficiente agua. El primer estudio estaba financiado por Nestlé Waters; y el segundo por Nestec, una filial de Nestlé.

Es posible que haya niños que necesiten estar mejor hidratados, pero, llegados a un punto, corremos el riesgo de llamar enfermedad a un estado de salud normal. Cuando se descubre, año tras año, que dos tercios de los niños sanos presentan un valor de laboratorio que se califica de “anormal”, es posible que lo que esté mal sea la definición y no su salud.

Nada de esto ha frenado la oleada de recomendaciones para que bebamos más agua, e incluso ha formado parte de la campaña Drink Up [Bebe] de Michelle Obama. En 2013, Sam Kass, entonces asesor de política nutricional de la Casa Blanca, declaraba: “El 40% de los estadounidenses bebe menos de la mitad de la cantidad recomendada de agua a diario”.

No existe una recomendación formal respecto a la cantidad de agua diaria que las personas necesitan. Esa cantidad, obviamente, varía en función de lo que come la gente, de dónde vive, de su peso y de lo que está haciendo. Pero como la gente en Estados Unidos vive más tiempo que nunca, y supuestamente puede acceder a las bebidas más libremente que prácticamente en cualquier época de la historia humana, simplemente no es cierto que estemos todos deshidratados.

Aaron E. Carroll es catedrático de pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana. Escribe un blog sobre investigación y política sanitaria en *The Incidental Economist*, y le pueden seguir en Twitter en: @aaronecarroll.

(Fuente: http://elpais.com/elpais/2015/08/27/ciencia/1440668628_948933.html)

EM HIPÓTESE ALGUMA, SERÁ CONSIDERADA A RESPOSTA NESTE CADERNO.

Depois de ler o texto, responda as questões a seguir em português.

QUESTÃO 01 – Cite dois argumentos apontados pelo autor que comprovam que a afirmação “hay que beber ocho vasos de agua al día” representa um mito.

QUESTÃO 02 - Justifique a afirmação a seguir a partir de dois exemplos citados no texto: “Contrariamente a las numerosas historias que posiblemente oigan, no existen pruebas científicas reales de que para gente por lo demás sana, el beber más agua suponga algún beneficio para la salud.”
