



Informação à imprensa
28 de setembro 2023

Conversa online reúne especialistas para desfazer mitos sobre a ingestão de água

Fundação Portuguesa de Cardiologia e Água de Luso® desvendam os benefícios da hidratação para a Saúde em “Conversas Saudáveis”

Para celebrar o Dia Mundial do Coração, uma data que nos recorda a relevância de cuidar deste órgão tão precioso e vital no corpo humano, a Fundação Portuguesa de Cardiologia, em parceria com a Água de Luso®, promove uma conversa online no próximo dia 29 de setembro, pelas 11h00. Esta iniciativa tem como objetivo sensibilizar para a importância do consumo diário de água para a saúde geral do organismo, especialmente na prevenção das doenças cardiovasculares, assim como desmistificar algumas dúvidas sobre a ingestão de água.

A primeira conversa reunirá três especialistas: o Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, Manuel Carrageta, a nutricionista Elsa Feliciano e a responsável de marketing de Água de Luso, Sara Ornelas, que proporcionarão um momento de reflexão sobre a ingestão de água e os seus benefícios para a saúde.

O corpo humano é composto maioritariamente por água e a hidratação desempenha um papel essencial na saúde geral do organismo. Pode-se beber água à refeição? Qual a quantidade diária de água que se deve beber? O consumo de uma água de baixo sódio é benéfico para a saúde? As águas são todas iguais? Como a hidratação pode prevenir doenças e problemas cardiovasculares? Estas são algumas das perguntas que serão respondidas nesta conversa online que será publicada no Sábado online, no site da [Fundação Portuguesa de Cardiologia](#) e da [Água de Luso®](#).

Esta iniciativa surge no seguimento do compromisso contínuo da Água de Luso com a promoção de um estilo de vida saudável, ativo e equilibrado ao longo das várias gerações. A Água de Luso® tem vindo a sensibilizar a população para a importância da hidratação a par de um estilo de vida equilibrado, seja através do patrocínio oficial do Maratona Clube de Portugal, dando naming a uma das provas – Meia Maratona Luso, e fornecendo uma fonte de hidratação de qualidade aos atletas e amantes do desporto, bem como outros momentos do dia a dia.



Para mais informações contacte:

Cunha Vaz & Associados

Mariana Azevedo e Silva | 913 114 951 | ms@cunhavaz.com

Henrique Sousa Lino | 964 714 276 | hsl@cunhavaz.com