

O Consumo de Água Alcalina

O pH tem relação com a qualidade da água?

O pH da água é um parâmetro operacional e tem funcionalidade apenas para a classificação, por isso, ele não tem qualquer relação com a qualidade ou potabilidade de uma água.

No sistema de distribuição de água, a portaria 2914 do Ministério da Saúde determina que o pH fique entre 6 e 9,5. Isso é um mecanismo para facilitar as diferentes etapas do tratamento de água, garantir a desinfecção considerada satisfatória e impedir a corrosão da canalização responsável pela distribuição de água.

Para águas minerais não há o pH ideal para ela, afinal ser ácida ou alcalina não influencia em nada a saúde humana. De acordo com especialistas da Associação Brasileira da Indústria da Água Mineral (Abinam), a interferência do pH da água no corpo humano é nula (independente se no suco gástrico, no pancreático ou até mesmo no sangue).

Por isso, informações como “beber água alcalina auxilia na regulação da acidez do sangue” ou que “águas alcalinas são antioxidantes” devem ser descartadas sumariamente. Até porque o sangue só receberá o resultado da ingestão da água após passar pelo sistema digestivo.

O pH da Água engarrafada

As águas minerais engarrafadas costumemente têm pH entre 4 e 9, sendo que as com presença de gás carbônico costumam ser consideradas mais ácidas pela tabela de pH. Tanto a Legislação Nacional (criada pela Anvisa e Departamento Nacional de Produção Mineral) quanto às normas da Codex Alimentarius (da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirmam que as águas, mesmo fora desses valores são próprias para consumo humano.

Estudos sugerem que consumir água alcalina gera benefícios para a saúde

Estudos sugerem que a água alcalina traz benefícios para a saúde. A água é a base da vida em nosso planeta e está presente em quase todos os elementos que conhecemos. Em nosso organismo não é diferente, somos formados por 70% de água, 20% matéria orgânica e 10% de minerais. Por isso, há anos a comunidade científica tenta compreender como a composição da água pode influenciar a nossa saúde. De fato, se pararmos para pensar, alguns dos minerais mais importantes para o nosso organismo são obtidos através do consumo da água como, por exemplo, o magnésio, o cálcio e o potássio. No entanto, a água também pode ser uma fonte de toxinas e metais pesados que podem interferir na nossa saúde. A água encanada, por exemplo, possui altas quantidades de cloro para eliminar bactérias e pode estar contaminada com metais pesados.

Mas o que é a água alcalina e qual a importância do pH?

A água alcalina possui um pH superior a 7,5, idealmente entre 8 e 10 sendo superior ao pH do corpo humano que é de 7,5.

Ela deve possuir também baixo teor de cloro, de flúor e não possuir metais pesados. O pH é algo muito importante para nosso organismo, em uma infecção grave, por exemplo, fatores inflamatórios e toxinas estão elevados no sangue, o pH sanguíneo então diminui (menor do que 7,35). Nesses casos ocorre diminuição do bicarbonato abaixo de 22 meq/l e inicia-se assim a acidose metabólica.

Qual é a diferença entre a água alcalina e a água mineral de garrafa?

Para se ter uma ideia a maioria das águas minerais vendidas possuem um pH menor do que 7,5, ou seja, são mais ácidas do que o nosso sangue. Além disso, existe a adição do flúor e a contaminação pelo Bisfenol A (toxina presente no plástico). Uma boa dica é sempre verificar o rótulo das águas minerais e ver o pH da água que você está comprando.

Existem estudos científicos que comprovem benefícios da água alcalina?

Longevidade: Estudo publicado em maio de 2016 feito com 150 camundongos mostrou em um segmento de três anos uma maior sobrevivência do grupo que recebeu água alcalina ao invés de água encanada. Os pesquisadores ainda citam que a água alcalina atua como "fator de desaceleração do envelhecimento". Apesar do estudo ser muito interessante ainda não se pode afirmar que o consumo de água alcalina por seres humanos possa aumentar ou prolongar a vida.

Câncer: Em estudo recente de "Azzarito et al (PLOS One, 2016)" foram avaliados os efeitos da administração oral de uma água alcalina no crescimento do melanoma (câncer de Pele). A água alcalina foi administrada diariamente por via oral, começando uma semana após a implantação do tumor nos camundongos.

A acidez dos tumores foi medida por método guiado. Além disso, o pH da urina foi monitorado durante o estudo para potencial alcalose metabólica (efeito colateral presumível da água alcalina). A administração da água alcalina reduziu significativamente o crescimento do melanoma nos camundongos. Os resultados foram apoiados por experiências *in vitro*, em que as culturas de células de melanoma humano e de camundongos tratados com água alcalina exibiram uma inibição dependente da dose do crescimento de células tumorais.

Este estudo publicado em uma revista conceituada fornece a primeira prova do conceito de que a água alcalina pode trazer benefícios no tratamento do câncer. Os autores concluem que "é concebível que o controle dos desequilíbrios do pH ao nível dos órgãos e dos tecidos que estão são alvo das terapias atuais anticâncer podem representar uma nova ferramenta eficiente para melhorar a eficácia das drogas e que estes resultados vão promover novas investigações sobre o uso combinando dos agentes de quimioterapia e imunomoduladores usados no tratamento do câncer."

Vale ressaltar que apesar desse resultado, não existe até o momento um estudo randomizado, duplo-cego controlado que evidencie prevenção do câncer pelo consumo da água ou alimentos alcalinos. E para mostrar como o assunto ainda é muito controverso uma revisão publicada no jornal BMJ mostra que ainda faltam evidências científicas para associar prevenção do câncer com o uso da água ou de alimentos alcalinos.

Doença do refluxo gastroesofágico

A enzima pepsina é fundamental para o mecanismo fisiopatológico da doença do refluxo e ela responde ao pH do estômago. A pepsina é estável ao pH de 7,4 e pode ser ativada pela elevação dos

íons de hidrogênio. Um estudo muito interessante publicado em 2012 mostra que o pH da água alcalina a 8,8 desnatura instantaneamente a pepsina, tornando-a permanentemente inativa.

Os pesquisadores concluem que a água alcalina tem boa capacidade de desativar a pepsina. Assim, o consumo de água alcalina pode trazer benefícios terapêuticos para pacientes com doença de refluxo em associação com tratamento médico adequado.

Doenças cardiovasculares:

A relação da água alcalina com doenças cardiovasculares é estudada desde a década de 80, podemos citar dois estudos de "Eisenberg et al. (1986 e 1986)" que demonstram íntima relação da deficiência de magnésio com arritmias cardíacas e a ocorrência de morte súbita cardíaca. Estudos mais recentes também mostram que a água alcalina parece diminuir a pressão arterial devido a presença de altas quantidades de magnésio.

É o que mostra o estudo "Barbagallo et al. (2010)", onde indivíduos idosos com diabetes tiveram melhora da função endotelial e maior vasodilatação arterial com consumo da água alcalina. Outro estudo de "Rylander et al. (2004)" publicado no *BMC Public Health Journal* mostrou que pacientes com deficiências de magnésio e cálcio tiveram melhora da pressão arterial sistêmica após tratamento com água alcalina. Ainda, uma recente meta-análise de "Larsson et al. (2012)" publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* mostrou que o consumo regular de magnésio foi inversamente proporcional à ocorrência do acidente vascular cerebral (AVC). Nesse estudo com mais de 200 mil indivíduos mostrou que o consumo de magnésio (mais abundante na água alcalina) está associado com uma redução de 8% do risco total de ter um AVC.

Osteoporose: Existe uma grande relação do pH ácido com a osteoporose. O nosso metabolismo ósseo é extremamente sensível as alterações de pH sanguíneo. Dessa forma, quanto mais ácido é o pH maior a reabsorção óssea como mostra os estudos de "Burckhardt et al. (2009)" onde o consumo de água alcalina parece diminuir os níveis de PTH (hormônio responsável por elevar a reabsorção óssea). Ainda, o estudo de "Buclin et al. (2001)" revelou que uma dieta rica em alimentos ácidos aumenta e excreção de cálcio pela urina proveniente da reabsorção óssea.

Como se avalia a qualidade de uma água alcalina?

Ela precisa ser: Inodora, incolor, insípida, ter PH entre 8 a 10, ter uma boa combinação de minerais como cálcio, magnésio e potássio, ter alta condutividade elétrica e alto poder de hidratação, ou seja, ter baixa tensão de superfície.

Como se obtém água alcalina?

Atualmente no Brasil estão disponíveis no mercado algumas águas minerais alcalinas. Uma boa dica é sempre ler o rótulo da água e dar preferência as com pH acima de 7,5. Além disso, existem filtros

específicos que transformam a água da torneira em água alcalina através de uma série de filtros específicos.

Lembre-se que a sua saúde e da sua família dependem de você! Seja consciente nas suas escolhas, veja os rótulos dos produtos no mercado, pesquise quais os melhores produtos e quais são os mais saudáveis. Por isso, questione sempre e traga equilíbrio para a sua vida.

Levantamento de pH das principais águas engarrafadas no Brasil

Um levantamento do pH de 16 marcas vendidas no Brasil mostra o seguinte:

Pureza Vital Nestlé - pH 7,44 (alcalino)

Minalba - pH 8,04 (alcalino)

Puris - pH 6,98 (neutro)

Sarandi - pH 9,35 (alcalino)

São Lourenço - pH 5,45 (ácido)

Indaiá - pH 4,64 (ácido)

Bonafont - pH 5,44 (ácido)

Lindoya - pH 6,74 (neutro)

Ibirá - pH 10,15 (alcalino)

Petrópolis - pH 5,38 (ácido)

Levity - pH 8,84 (alcalino)

Schin - pH 6,79 (neutro)

Perrier - pH 5,5 (ácido)

Crystal - pH 7,28 (alcalino)

Água prata - pH 7,01 (neutro)

Santa Joana - pH 5,25 (ácido)

É importante dizer que o pH pode variar dependendo da fonte, pois algumas marcas são engarrafadas em mais de uma fonte.

Por isso o ideal é você ler o rótulo com atenção, para saber com certeza se o pH da água que você está bebendo é ácido, neutro ou alcalino.

(Texto extraído de artigo publicado no site do <http://globoesporte.globo.com>) – 2016.