

O poder medicinal das águas minerais

Médicos revelam os segredos da arte de escolher entre os vários tipos de água mineral para combater o estresse, retardar o envelhecimento e evitar doenças

Foto de Leonardo Aversa; produção de Lou Bittercourt; modelo Tikiana Zippin; projeto da piscina de Ricardo Campos; maquiagem Maybelline



Antônio Marinho

Alcalinas, sulfurosas, carbogassas, ferruginosas, magnesianas, radioativas, bicarbonatadas e oligominerais. As águas minerais previnem contra inúmeras doenças, mas é preciso saber ler o rótulo da garrafa e escolher o tipo certo para cada problema. Águas bicarbonatadas, por exemplo, são reconhecidas por sua eficácia no tratamento de insuficiência renal. E é apostando nesta nova pesquisa médica, que classifica os tipos de água de acordo com seus poderes para a saúde, que está surgindo na Europa um novo tipo de *spa*, aquele que oferece tratamento de saúde e beleza à base do consumo de água mineral. A Evian, uma das mais conhecidas marcas francesas, está comemorando seus 200 anos, com a inauguração do L'Espèce Thermal Evian, *spa* especializado em hidroterapias. Neste centro é oferecido a "terapia de diurese", que dura 21 dias e consiste na ingestão de até quatro litros de água por dia.

— O tratamento é indicado para quem sofre de doenças renais e do metabolismo, de gota e de distúrbios digestivos. Além de beber água nas horas recomendadas pelos médicos do *spa*, há também sessões de massagens com duchas. O tratamento tem efeito tanto na redução do risco de cálculos renais quanto no combate ao estresse. E quanto à beleza, suaviza a pele, tornando-a macia e brilhante — garante Julien Turri, gerente comercial da marca no Brasil.

Água elimina ácido úrico

Para fazer um *spa* de hidroterapia, porém, não é preciso ir à Europa. Num país tropical como o Brasil, com uma gigantesca bacia hidrográfica, há fontes de todos os tipos de

águas minerais à disposição de quem quer mergulhar fundo num tratamento desses. Basta saber escolher, seguindo orientação médica.

Na França, água mineral é assunto tão sério que elas são controladas pela Academia de Medicina e pelo Ministério da Saúde. O professor Cang Nguyen Ba, da Universidade de Bordeaux, é um dos que garante que o consumo regular de águas de tipo alcalino elimina o risco do aparecimento de cálculos renais:

— As águas do tipo alcalina eliminam o excesso de ácido úrico e previnem contra os cálculos renais. Já as águas ferruginosas são mais indicadas para quem sofre de anemia. E a radioativa age como sedativo.

No Brasil, a Associação Brasileira da Indústria de Águas Minerais (Abi-

nam) reconhece os efeitos medicinais das águas minerais. Segundo esta entidade, há 12 tipos de água mineral (os dez tipos descritos no quadro e mais dois tipos compostos, a água sulfurosa-laxativa e alcafoferosa). As sulfurosas, por exemplo, são recomendadas para prevenir eratar distúrbios do fígado. E podem ser usadas por diabéticos.

Pediatras receitam água mineral

Mulheres que bebem pouca água, por exemplo, apresentam maior tendência a ter gérmenes na bexiga. Por isso, os médicos recomendam um litro e meio de água por dia para imediar que os colibactérios subam até a uretra. Para cistite, recomendam as guas neutras. Quem tem esse problema, não pode beber águas alcalinas cujas

baixa taxa de acidez favorece o desenvolvimento de colibactérios.

A hidroterapia também é indicada para crianças e até bebês. Para atingir efeito, porém, é preciso cuidado redobrado no que se refere à origem da água consumida. Os especialistas da Abinam fazem um alerta contra grandes empresas que engarrafam água que sai da torneira, tratada artificialmente com soluções salinas artificiais. Segundo relatório da entidade, ainda que este tipo de água seja próprio para o consumo (tanto que é vendido em supermercados), trata-se de água natural tratada artificialmente e não de água mineral e o consumidor não deve confundir a com a água mineral natural.

Outro cuidado importante é o que se refere à composição química da

água própria para consumo infantil:

— Na França, a água considerada potável deve conter menos de 50 mg/l de nitratos. Mas para os recém-nascidos e as crianças as taxas de nitratos devem ser inferiores a 15mg/l. Por isso, crianças só devem beber um água especial, mineral ou de fonte — diz o professor Boyan Christolov, chefe do serviço de medicina do Hospital Cochin, em Paris.

Grávidas devem beber mais

— Já o farmacólogo Jean-Paul Girard, membro da Academia de Medicina da França, informa que há também contra-indicações a serem observadas na utilização terapêutica das águas minerais:

— Água multimineralizada é de-

saconselhável para quem tem problemas renais. A presença em excesso de minerais aumenta o risco de cálculos. Em compensação, a água rica em sais minerais só é útil para as mulheres grávidas. As águas muito ricas em sal, como a de Vichy, são desaconselhadas para pessoas com hipertensão — alerta.

A água é o conteúdo principal das células, além de funcionar como meio de transporte de nutrientes. E as necessidades deste líquido variam de acordo com a fase da vida, mas, de modo geral, os médicos recomendam 1 mililitro de água por caloria consumida ou 30 mililitros de água por quilo de peso, o que equivale a 2,5 litros de água/dia.

No caso de suor excessivo, o consumo diário sobe para 1,4 mililitro

por caloria. E deve ser maior na gravidez ou nas dietas para emagrecer.

Segundo o médico Flávio Rotman, especialista em nutrição e autor de "A cura popular pela comida" (Editora Record), a água é essencial na prevenção do envelhecimento e na recuperação de doenças crônicas, além de ser útil para o emagrecimento. Nestes casos, o consumo diário deve ser acima de três litros.

— Consumindo menos do que isso, o obeso corre o risco de emagrecer por desnutrição e desidratação — alerta Rotman.

Hidratação mantém a saúde

Pesquisas mostram que a diminuição da ingestão de água nas primeiras semanas de dieta aumenta em muito a perda de água corporal, de-

vido à desidratação, além de diminuir a proporção de gordura queimada. Por isso, é importante fornecer uma quantidade adequada de água ao organismo obeso durante o período de restrição calórica.

— A restrição de água prejudica a queima de gordura — diz Rotman.

O médico explica que o esvaziamento dos alimentos pelo estômago é muito mais rápido quando se come com pouca ou nenhuma água. Esta eliminação rápida, além de não produzir saciedade, favorece o ato de comer mais durante o dia. Quanto maior o consumo de água nas refeições, menor é a ingestão de comida.

— Beber água durante ou fora das refeições é um hábito saudável para se manter em forma — diz Rotman. Ele lembra que a água tem inúmeras

funções no organismo, como, por exemplo, ajudar na produção da linfa, do sangue e das secreções. Age também como lubrificante das articulações e nos movimentos das vísceras; regula a temperatura corporal e leva enzimas e nutrientes.

— Quem bebe pouca água pode sofrer prisão de ventre, doença diverticular do intestino grosso e síndrome do cólon irritável — alerta.

A escritora Sônia Hirsch, autora de livros de nutrição, concorda com Rotman e acrescenta que a água umedece os pulmões e refresca.

— A carência de água causa acúmulo de toxinas e mau funcionamento de todos os órgãos — diz Sônia.

Ela recomenda 1,5 mililitros de água para cada caloria, isto é, três mil mililitros para duas mil calorias. Isto corresponde, em média, a oito copos de água por dia. Na gravidez e durante a amamentação deve-se beber um litro a mais. Os adultos perdem todos os dias 4% do peso corporal em água e crianças, 15%.

Água gasosa evita diarreia

Já o médico Stanley Goldfarb, professor da Universidade da Pensilvânia, acredita que beber água é uma maneira eficaz de se livrar dos cálculos renais. Um estudo revelou que homens que bebem maior quantidade de líquidos diminuem suas chances de cálculos renais em 29%, porque a água neutraliza os efeitos nocivos do cálcio, oxalato e de outros minerais formadores de cálculos. Goldfarb receita dois copos de água a cada quatro horas. E este hábito deve ser seguido independentemente do consumo de outros líquidos.

O médico David Sack, professor da Johns Hopkins University, prefere a água mineral naturalmente gasosa, em vez da água sem gás:

— A carbonatação deixa a água mais ácida, matando a maioria dos germes nocivos à saúde e que causam diarreia — diz Sack. ■

OS TIPOS DE ÁGUA MINERAL E SEUS EFEITOS PARA A SAÚDE

- **OLIGOMINERAL:** É a água que contém oligoelementos em sua composição (que é descrita no rótulo). Tem ação diurética e pode ser usada para tratar doenças da pele, como eczemas e seborréia. Bebida em jejum, age como um laxante suave. Estimula a produção de hormônios e é ótima para os intestinos.
- **TORIOATIVA:** É a água que contém tório em sua composição. Elimina o cloreto de sódio em excesso, ajudando no controle da hipertensão arterial e da obesidade, além de evitar a formação de edemas. Melhora o funcionamento do coração e elimina o ácido úrico em excesso.
- **RADIATIVA:** É a água que tem origem em fontes radioativas (e isto está determinado no rótulo). É recomendada contra distúrbios do fígado e cálculos biliares. Elimina o ácido úrico, atua como sedativo do sistema nervoso, contra alergias e distúrbios das glândulas.
- **SULFUROSAS:** É a água que tem sulfato (de bário, estrôncio ou cálcio em sua composição). É indicada contra distúrbios do fígado e benéfica para diabéticos. Os ba-

nhos com água sulfurosa são bons para reumatismos e doenças da pele.

- **CARBOGASSOSA:** É a que tem carbono em sua composição. É recomendada contra distúrbios do estômago, má digestão e prevenção de cálculos renais.
- **FERRUGINOSA:** É a que contém ferro em sua composição. Indicada para tratar anemias, anorexia e fadiga.
- **BICARBONATADA:** É a que contém bicarbonato em sua composição. Recomendada para o tratamento de cálculos renais, distúrbios gastrointestinais, doenças do fígado e gota.
- **ALCALINA:** É a água que tem baixo teor de acidez. É usada contra úlceras gastroduodenais, arteriosclerose, hipertensão, inflamação dos rins. Ajuda a eliminar cálculos renais e ácido úrico. Tem propriedades diuréticas.
- **MAGNESIANA:** É a que contém magnésio. Recomendada para distúrbios digestivos, insuficiência e congestão do fígado e colites.
- **GASSOSA:** Contém gás carbônico na fonte. É digestiva e desintoxicante.


CONSELHOS PARA CONSERVAR OS PODERES DA ÁGUA

- **MARCA DE ÁGUA:** Os médicos dizem que se deve trocar constantemente de marca de água, sobretudo se ela for rica em minerais.
- **ONDE GUARDAR:** Em um lugar limpo e seco, em temperatura ambiente, ao abrigo de qualquer fonte de calor, de cheiros, de luz e do sol (os raios ultravioletas costumam amarelar a embalagem plástica). Tomando estas precauções, os estoques podem durar até dois anos.
- **GARRAFA ABERTA:** Por quanto tempo uma garrafa pode permanecer aberta sem que se deteriore a água? Se a garrafa for bem fechada e não se beber no gargalo, ela é boa para o consumo até durante 48 horas. Se a água for bebida na garrafa, o conteúdo se deteriora depois de sete a oito horas porque a boca contém grande número de germes que se propagam na água.
- **GÁS:** É preciso fazer distinção entre as águas gasosas (na qual o teor de gás carbônico é o mesmo na garrafa e na fonte) e as águas às quais foi adicionado o gás

carbônico de uma outra origem diferente daquela natural de onde ela provém. A primeira é mais benéfica para a saúde.

- **BEBÊS:** Para servir para o preparo das mamadeiras dos bebês, a água mineral deve ser tão pura e preservada de luz e calor quanto a água que os adultos vão beber. Os médicos recomendam dar de preferência água mineral aos recém-nascidos, em vez da água do filtro. Água rica demais em cloro ou em nitratos, resultado de tratamento ou de velhas canalizações em chumbo tornam-se perigosas.
- **QUANTIDADE:** Quanto mais se bebe água, mais a urina é diluída e há menos riscos de cálculos se formarem nos rins. Como os cristais de ácido úrico se formam num meio ácido, pode-se neutralizar esse meio bebendo grandes quantidades de água bicarbonatada. A água a ser bebida em grandes quantidades não deve nunca ser excessivamente mineralizada, alertam os especialistas.
- **EMAGRECER:** Nos regimes de emagrecimento, os médicos recomendam no mínimo oito copos de água por dia.