

A polêmica água alcalina

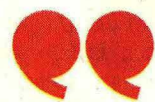
Propagada como elixir da juventude, a ingestão do líquido com pH acima de 7 não é consenso entre os especialistas. Cientistas recomendam até 10 copos por dia, mas médicos contestam a ocorrência de mudanças significativas no metabolismo

» BRUNA SENSÊVE

Até as ações mais básicas e naturais ao ser humano, como beber água, podem se tornar polêmicas. A nova febre das águas alcalinas e ionizadas — em grande parte difundida por vídeos na internet — fez do líquido essencial à vida motivo de opiniões controversas. De um lado, pesquisadores renomados, como Raymond Kurzweil, do Massachusetts Technology Institute (MIT), nos Estados Unidos, recomendam e dizem tomar entre oito e 10 copos do líquido por dia. Do outro, médicos alertam para a falta de comprovação e de evidência científica para os benefícios atribuídos à substância.

A água mineral engarrafada tem pH meio ácido, que varia de 5,5 a 6,5. Para que seja considerada alcalina, é necessário que o potencial hidrogênico (pH) da água esteja acima de 7, valor em que qualquer líquido composto por H_2O é considerado neutro. Abaixo disso, a solução é declarada ácida. Para uma substância estar ionizada, é preciso que passe por um processo que tem como resultado a produção de íons — espécies químicas eletricamente carregadas devido à perda ou ao ganho de elétrons. Os defensores da água que carrega ambas as características (alcalina e ionizada) garantem que a solução retarda o envelhecimento e livra o organismo de impurezas. Os íons negativos seriam uma rica fonte de elétrons que impedem que os radicais livres danifiquem tecidos saudáveis do corpo. A alcalinidade, por sua vez, proporcionaria uma melhor absorção de minerais e ajudaria as células sanguíneas a estabilizar o pH do sangue, naturalmente entre 7,35 e 7,45.

Essas possíveis ações da água alcalina são rebatidas pelo clínico-geral Alfredo Salim Helito, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. “Água é água”, diz o médico. “Algumas podem estar com um teor maior de determinada



Algumas podem estar com um teor maior de determinada substância, mas isso não tem vantagem ou utilidade. Recomendar uma água mais alcalina ou mais ácida, do ponto de vista médico, é bobagem”

Alfredo Salim Helito, clínico-geral

substância, mas isso não tem vantagem ou utilidade. Recomendar uma água mais alcalina ou mais ácida, do ponto de vista médico, é bobagem”, constata. Helito ainda destaca que, dependendo do excesso de ingestão de substâncias muito alcalinas, assim como muito ácidas, elas podem prejudicar o funcionamento do organismo. “Essa artificialidade de tentar melhorar o funcionamento do corpo por meio da ingestão de várias coisas sem o menor embasamento científico pode trazer malefícios”, adverte.

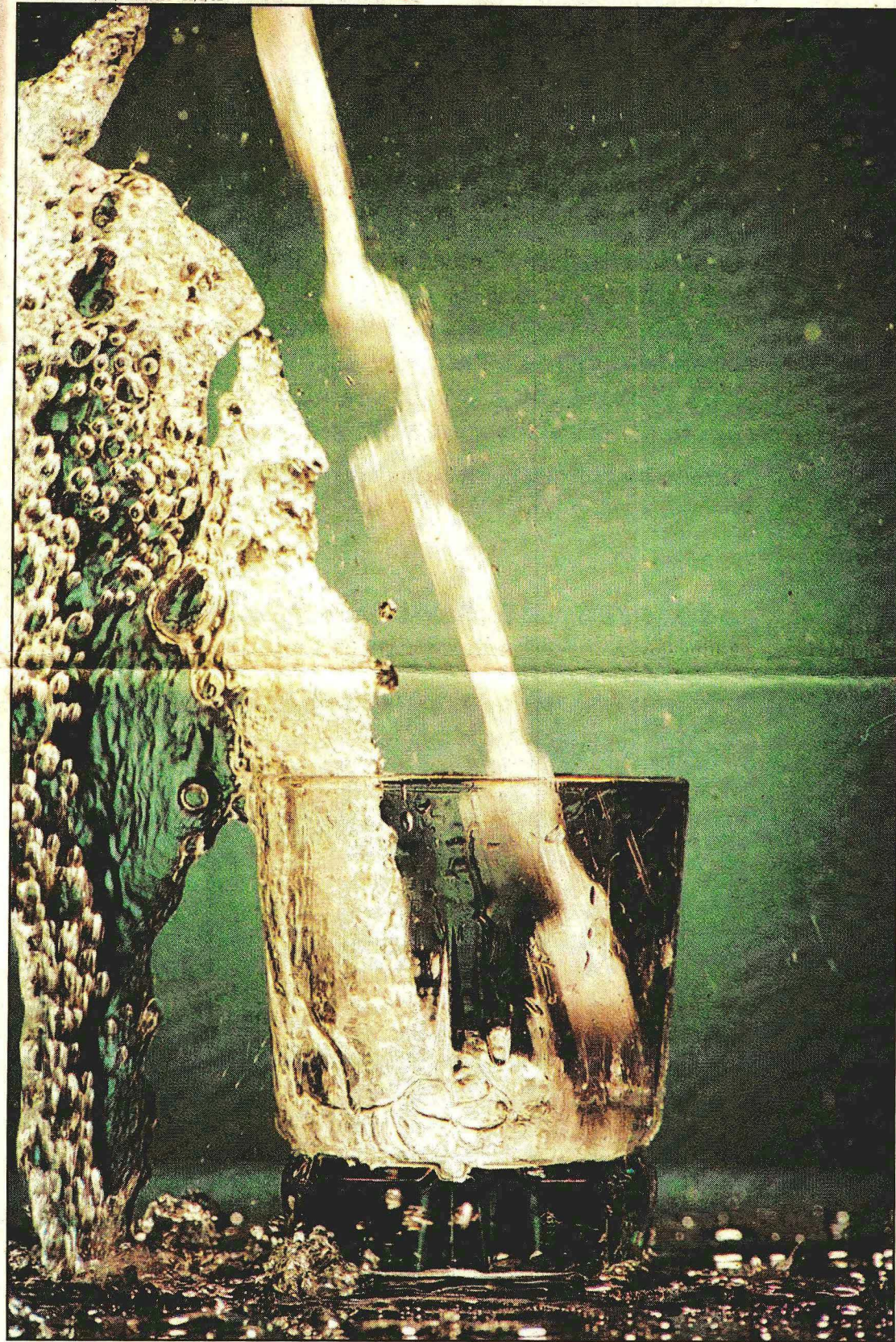
Em linha similar, argumenta o médico nutrólogo da Associação Brasileira de Nutrologia Carlos Alberto Werutsky. Segundo ele, uma pessoa que tem um equilíbrio metabólico em termos de pH não se beneficiaria de líquidos com características mais alcalinas. “Se ela consumir uma solução aquosa com bicarbonato, que é extremamente alcalina, terá náusea, vômito, além de diarreia e desconforto gastrointestinal. Ou seja, uma pessoa que não necessita, mas que consome muito essa solução, precisaria se livrar desse excesso, o que causaria um desequilíbrio até que terminasse o processo”, detalha.

Werutsky afirma, porém, que é possível que a água alcalina beneficie pessoas em situações específicas, como atletas que passam por um altíssimo trabalho muscular. Nessa situação, a atividade física intensa produz grande quantidade de ácido lático muscular. Ao ingerir água alcalina, o atleta neutralizaria grande parte da substância produzida pelo exercício. “Isso já é previsto como suplementação de ajuda ergogênica, ou seja, para melhorar a recuperação. Não é doping, não traz melhora do rendimento”, analisa.

O nutrólogo discorda da possibilidade de que a ingestão de água alcalina por pessoas com o pH em equilíbrio possa gerar malefícios. “Essa água que entraria, vamos considerar 2l por dia, não conseguiria alterar o equilíbrio. Considerando um homem de 70kg, ele teria 35kg de água. Dois litros de água meio ácida ou meio alcalina, que não é adequado, seriam diluídos em 35kg. Não afetaria o equilíbrio. Nem a longo prazo porque o organismo tem capacidade de assimilar, incorporar essa água em outros tecidos e a um pH adequado ao metabolismo.” Para ele, as vantagens são nulas, se não houver um desequilíbrio, como uma produção de ácido pelo organismo acima do normal.

O médico de família e comunidade Giuliano Dimarzio, vice-presidente da Associação Paulista de Medicina de Família e Comunidade e tutor da residência de medicina da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), chama a atenção para os infinitos modismos que surgem tão rápido quanto desaparecem, trazendo um excesso de prevenção sem efeito. Segundo Dimarzio, o mais importante é dedicar energia à promoção da saúde. “As pessoas devem, na verdade, trabalhar, alimentar-se bem, realizar atividade física regularmente, ter uma vida social e familiar agradável, tomar as vacinas e fazer alguns rastreamentos essenciais”, sugere.

Ricardo Borba/CB/D.A Press - 15/1/02



No Brasil, a água mineral é ácida, com pH de 5,5 a 6,5. Para ela ser básica, o valor precisa ultrapassar 7