

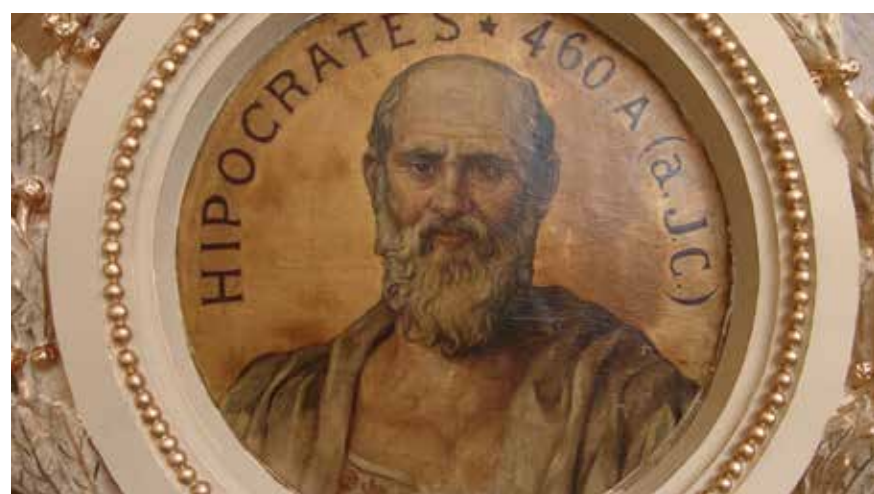
Água mineral gasosa



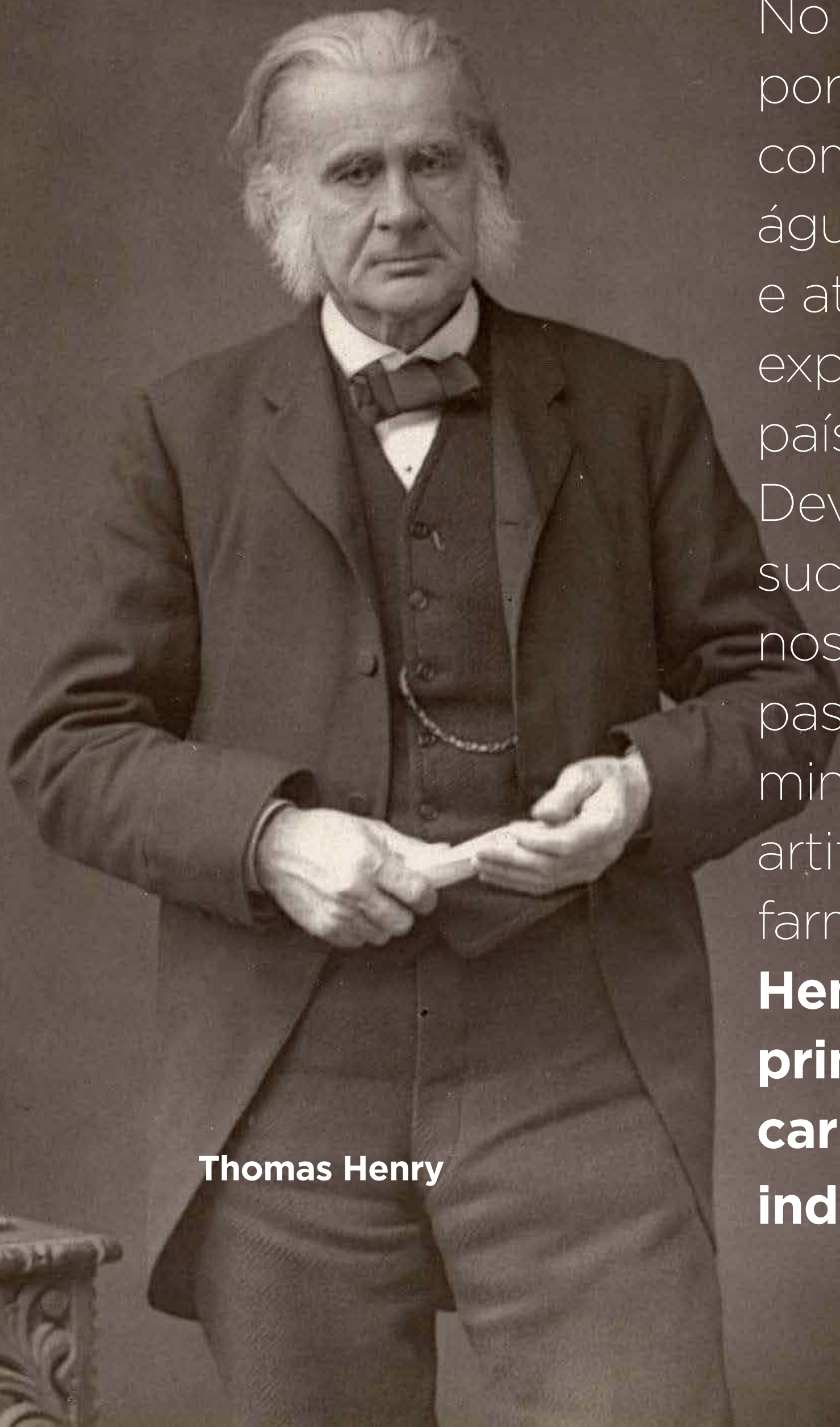
SGBO
SERVIÇO GEOLÓGICO
DO BRASIL - CPRM



Hipócrates (460-355 a.C.)



Você sabia que em tempos remotos a água mineral gasosa não era utilizada para consumo e sim para banho? Isto mesmo, no século IV A.C., **Hipócrates, considerado o “pai da medicina”**, recomendava banhos em fontes de água gasosa como algo benéfico à saúde. Com o tempo, percebeu-se que essa água também poderia ser ingerida.



Thomas Henry

No início do século XVI, por exemplo, os belgas começaram a fazer uso da água gasosa para ingestão e até mesmo já exportavam para outros países, como a Inglaterra. Devido ao seu grande sucesso, vários químicos nos séculos XVII e XVIII passaram a recriar a água mineral gasosa artificialmente. Foi o farmacêutico **Thomas Henry** quem produziu a **primeira água carbonatada industrialmente, em 1782.**

Contudo, muitas dúvidas pairam sobre a famosa água com gás, pois, exatamente pelo fato de ser gasosa, há quem faça um paralelo com refrigerantes. **Então, a água gasosa faz bem ou mal à saúde?** Antes de responder, vamos conversar um pouco sobre a composição da água com gás. Ela é fabricada com a adição de dióxido de carbono sob pressão ao líquido. Após o referido procedimento, a água passa a conter ácido carbônico, na verdade um ácido fraco, com potencial erosivo muito menor que as outras bebidas gasosas.

Bom, já que possui dióxido de carbono e ácido carbônico, podemos inferir que a água mineral com gás é prejudicial à saúde, certo? Não.

Estudos realizados pela Universidade de Nápoles, na Itália, e pela Universidade de Hyogo, no Japão, investigaram os efeitos da água mineral no estômago, que indicaram que a água com gás não gerou problemas estomacais. Pelo contrário, observou-se que a água mineral gasosa ajudou no processo de digestão e emagrecimento, visto que a mesma aumenta a sensação de saciedade e alivia o estômago em casos de indigestão.

Uma outra vantagem observada pelos pesquisadores do Reino Unido foi que a água com gás possui menos sódio e potássio que a água comum, o que tornam seus sais melhores. Isto, segundo os especialistas, ajudou no tratamento de crianças com gastroenterite aguda.



Segundo a nutricionista Giovana Stefani, a opção pela água gasosa ou a água sem gás não faz diferença, uma vez que os nutrientes presentes em ambas são os mesmos e não



possuem calorias. Segundo a nutricionista, em casos de indigestão, a água com gás pode ser útil, pois ajuda a arrotar, o que acaba por aliviar o estômago. Isto vai ao encontro das informações divulgadas pelos pesquisadores de Nápoles e Hyogo, como mencionado acima.

No tocante ao pH da água, pesquisadores de Birmingham realizaram uma pesquisa, em que foram testadas diferentes marcas de água mineral. No estudo, verificaram que o pH da água com gás variou entre 5 ou 6, isto é, pouco ácido; enquanto que da água sem gás permaneceu 7, ou seja, neutro. Desta forma, a acidez verificada na água gasosa não se mostrou muito significativa e o pH, relativamente, próximo à água sem gás.

Mas atenção, água com gás não deve ser confundida com águas saborizadas com gás. Algumas pessoas são levadas a crer que estas últimas são águas minerais com gosto de fruta, o que não é verdade. As águas saborizadas são consideradas refrigerantes, de acordo com a legislação brasileira. Desta forma, a substituição da água com ou sem gás por uma bebida saborizada pode vir a ser prejudicial à saúde.

REFERÊNCIAS

BEBER água com gás não faz mal, afirma especialista. ECO, [2016]. Disponível em: <https://leiaecocentral.com.br/beber-agua-com-gas-nao-faz-mal-afirma-especialista/#:~:text=Optar%20opor%20%C3%A1gua%20com%20g%C3%A1s,destaca%20a%20nutricionista%20Giovanna%20Stefani>. Acesso em: 10 jan. 2023.

COMO surgiram os refrigerantes?
Superinteressante, 2018. Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/como-surgiram-os-refrigerantes/>. Acesso em: 10 jan. 2023.

HAMMOND, C. Água com gás faz mal? BBC, 2015.

Disponível em:

https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/09/150914_vert_fut_agua_gas_ml. Acesso em: 23 jan. 2023.

SANTOS, R. A. S. Água mineral, gaseificada e refrigerantes: análise comparativa dos parâmetros físico-químicos através de uma proposta didática para conscientização sobre seu uso indevido no espaço escolar. Campina Grande, PB, 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Química), Centro de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB, 2014.

Disponível em:

<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5155/1/PDF%20-%20Rodolfo%20Andr%c3%a9%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2023.



SECRETARIA DE
GEOLOGIA, MINERAÇÃO
E TRANSFORMAÇÃO MINERAL

MINISTÉRIO DE
MINAS E ENERGIA

GOVERNO
FEDERAL



**SERVIÇO GEOLÓGICO
DO BRASIL - CPRM**