

MITO ou VERDADE?

A RELAÇÃO ENTRE A ÁGUA GASOSA E O AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL:

Circula nas redes sociais um vídeo viral, em cujo conteúdo consta a informação de que a água gasosa seria responsável por elevar a pressão arterial em 10 mmHg imediatamente após o consumo. Embora o vídeo utilize termos técnicos para justificar o alerta, especialistas e sociedades médicas esclarecem que a interpretação desses dados é distorcida.



Os argumentos do vídeo

Há fatores reais, concernentes à água gasosa, que serviram de argumento para a conclusão precipitada dos autores do vídeo, tais como:

- **Carbonatação:** o desprendimento de CO₂ na boca estimularia o sistema nervoso simpático (resposta de "luta ou fuga"), elevando a frequência cardíaca.
- **Estímulo sensorial:** as bolhas teriam efeito sobre o nervo trigêmeo (estímulo nociceptivo), gerando vasoconstrição periférica.
- **Temperatura:** o efeito seria potencializado pelo consumo da água gelada (em torno de 4 °C), tanto para água natural quanto para água com gás.

O que dizem os especialistas

De acordo com a Sociedade Brasileira de Hipertensão (SBH) e a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), **não há evidências de que o consumo de água gasosa cause hipertensão crônica.** Estudos indicam que tanto a água com gás quanto a água natural podem provocar um aumento momentâneo da pressão, com duração de um a dois minutos.



O sódio

Outro ponto abordado no vídeo é a questão do sódio na água gasosa. Sobre este ponto, a SBH afirma que, embora a bebida contenha sódio, muitas marcas comerciais apresentam níveis muito baixos, geralmente, próximos ou inferiores a 1 mg/litro. Este valor é considerado irrisório se comparado ao que é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no que se refere a bebidas e demais alimentos. Neste sentido, uma vez que a SBH recomenda valores inferiores a 20 mg/litro, é muito importante olhar o rótulo da água que se consome, pois a quantidade de sódio varia de acordo com a marca da água.



Conclusão

Em resumo, **não é verdade que água gasosa aumenta a pressão arterial de forma contínua.** Nossa pressão oscila ao longo do dia e da noite, sendo que um aumento de 10 mmHg ocorre em situações cotidianas, como em momentos de estresse e atividade física. **O que deve ser considerado é a média da pressão arterial e sua tendência ao longo dos dias, conforme orientam os especialistas.** Neste aspecto, Ricardo Kazunori, cirurgião cardíaco do Hospital Beneficência Portuguesa, ressalta a importância de se aferir a pressão arterial antes das refeições e ingestão de bebidas, a fim de não confundir com o a variação que costuma acontecer após a alimentação.

Em tempos de vídeos virais, que muitas vezes contêm desinformação, é **fundamental ouvir o que diz a ciência.** Não é a quantidade de likes ou de visualizações que garantem a credibilidade e a confiabilidade do conteúdo. Desta forma, devemos **observar se o conteúdo é baseado em pesquisa científica de qualidade, ouvir os especialistas e as instituições que validam o que está sendo veiculado.**

Referências

- CÁFARO, L. Água com gás aumenta a pressão e é 'veneno'? Médicos explicam o que é mito e o que é verdade. G1, 2026. Disponível em: https://g1.globo.com/saude/noticia/2026/03/02/agua-com-gas-pressao-arterial-medicos-explicam-o-que-e-mito-e-o-que-e-verdade.ghtml?utm_source=whatsapp&utm_medium=canais&utm_campaign=g1. Acesso em: 05 mar. 2026.
- COLOMBARI, D.; SIMAS, M. Afinal, água com gás pode causar hipertensão? SBH, 2025. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/afinal-agua-com-gas-pode-causar-hipertensao/>. Acesso em: 05 mar. 2026.
- PREVITALLI, J. Doutora, posso tomar água com gás? Instagram, 2026. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DVIn5Y3jS8-/>. Acesso em: 06 mar. 2026.