Sábado, 02 de Agosto de 2025

Água com gás engorda? Ela faz mal aos dentes? Descubra

Água com gás

Para uma parcela da população, o som da água com gás caindo no copo dá início a uma experiência muito mais satisfatória do que consumir uma "água normal". Na sequência, ao ingerir a bebida, as bolhas de ar provocam o paladar, dando a impressão de limpeza das papilas gustativas.

O estímulo dos sentidos faz com que esse tipo de bebida seja priorizado por muita gente, e entre na conta da quantidade de água recomendada para um adulto - que fica em torno de dois litros ao dia. Mas será que a água gaseificada traz os mesmos benefícios da água sem gás? Para além disso: será que ela não traz nenhum prejuízo?

Conversamos com especialistas sobre o assunto. Mas, antes de esclarecer alguns pontos, é preciso fazer a distinção entre as diferentes "águas gaseificadas" que podem ser encontradas:

Água mineral naturalmente gaseificada: Fontes que ficam próximas a regiões onde há aquecimento subterrâneo são capazes de produzir de forma natural essa água. Isso porque o calor produzido é tão forte que quebra as moléculas dos minerais encontrados na água, levando à formação de gases no líquido. Esses produtos apresentam naturalmente compostos de sal e enxofre.

Água mineral gaseificada artificialmente: Aqui, por outro lado, a água passa por um processo intencional de gaseificação, no qual CO2 é adicionado ao líquido - algo que, hoje, também pode ser feito em casa com máquinas próprias para isso. Nesse caso, como a concentração é definida pelo consumidor, indica-se cautela.

1- Água com gás tem mais valor nutricional do que a água "normal"?

Não. A água gaseificada tem o mesmo valor nutricional da água comum. "A água com gás não é especial por nenhum motivo. Mas, para muitas pessoas que não gostam ou não têm o costume de beber água normal, pode ser mais atraente. Ainda mais quando misturada com frutas, que é melhor do que tomar suco", informa a nutricionista Mônica Beyruti, do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso). Aliás, a mistura com frutas pode ser uma solução para abandonar o consumo de refrigerantes.

É importante lembrar, no entanto, que não é recomendado que a dose diária de água (cerca de dois litros) seja totalmente contemplada pela versão com gás. O ideal é consumir até 300 ml duas vezes na semana e, se possível, em pequenas doses ao longo do dia. É que, em excesso, o líquido pode não cair bem para o

estômago - assunto do nosso próximo tópico.

2 - Água com gás faz mal para o estômago?

Em excesso, sim - assim como todos os outros líquidos que são gaseificados. "Eles provocam uma inflamação na mucosa, tanto do esôfago quanto do estômago, irritando o local de forma mais aguda", explica Vanessa Prado, gastroenterologista e cirurgiã do aparelho digestivo, de São Paulo. "Para quem tem refluxo pode ser pior ainda, porque o gás acaba fermentando no estômago e prejudicando a digestão do alimento".

Aliás, de acordo com ela, um dos maiores erros é tomar água com gás para ajudar na digestão. "O excesso de dióxido de carbono gera um estufamento, uma dilatação do estômago. Então, na tentativa de ajudar na digestão, você só cria um problema maior: um processo de irritação no esôfago que pode resultar em uma esofagite ou uma gastrite", diz. Se os goles forem volumosos, a irritação da mucosa do estômago é mais significativa ainda. Daí o conselho de maneirar na quantidade, e beber aos poucos.

Para facilitar a digestão, a médica indica água mineral sem gás com limão espremido ou um chá de camomila meia hora após a alimentação.

3- Água com gás dá mais saciedade?

Essa é uma falsa impressão, na realidade. Claro que ela causa um estufamento maior do que a água normal, mas Mônica explica que beber qualquer líquido pode dar a sensação de saciedade - inclusive porque muitas vezes não distinguimos entre sede e fome. "Por isso a gente orienta tomar um copo d?água antes das refeições. Esse hábito pode fazer até com que a pessoa coma um pouco menos", conta a nutricionista.

"Claro que é importante pensar na quantidade de comida também, porque não adianta nada comer pouco e, depois de alguns minutos, beliscar umas besteiras. O interessante é controlar essa hidratação sem atrapalhar a alimentação", diz a especialista da Abeso. Ela ainda alerta: o consumo de líquidos junto com a comida pode atrapalhar a digestão.

4- Água com gás pode prejudicar os dentes?

Depende. É verdade que bebidas com o pH mais baixo, como é o caso da água com gás, podem ser corrosivas para os dentes, tornando-os mais suscetíveis a problemas como cáries, por exemplo. Mas, além de a água gaseificada não ser tão erosiva quanto um refrigerante, como mostrou um estudo de 2016 publicado no Journal of the American Dental Association, a cárie é uma doença que surge devido a uma combinação de diversos fatores.

Entre eles estão as condições dos dentes, a qualidade da dieta (sobretudo no que diz respeito à presença de açúcar) e o perfil da microbiota do indivíduo. "E tudo isso agindo em um intervalo de tempo específico", explica a dentista Andrea Anido, membro da Câmara Técnica de Dentística do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (Crosp).

Andrea explica ainda que o dióxido de carbono da água borbulhante é convertido em ácido carbônico quando se mistura com a saliva, diminuindo o nível de pH da boca. Isso pode interferir no processo de desmineralização e remineralização dos dentes, situação que aumenta o risco de sensibilidade dentária.

"Mas se a pessoa não consumir água com gás em excesso e não usá-la para fazer bochecho, não terá alterações", tranquiliza. Caso não queira arriscar, uma dica é consumir a água com gás próximo às refeições, já que, quando comemos, a boca produz saliva adicional, e isso pode neutralizar os ácidos na superfície dos dentes.

Outra medida interessante é aguardar pelo menos meia hora para escovar os dentes após comer e tomar água gaseificada (e outras bebidas, como sucos). Assim, dá tempo de o pH se reequilibrar, evitando prejuízos ao

esmalte dentário.

5- Água com gás melhora o paladar?

É comum recebermos um copinho de água com gás antes de experimentar cafés e vinhos com a justificativa de que esse tipo de líquido "limpa? o paladar. "Na verdade, é uma pegadinha sensorial", informa Ensei Neto, especialista em café e colunista do Paladar. "A água com gás, principalmente as mais gaseificadas, dão a percepção de adstringência. Assim, ao degustar bebidas como café ou vinho, elas irão parecer mais ?macias?", descreve. Mas isso só tende a acontecer depois do segundo gole.

Elas têm gás, mas não são água

Vale lembrar ainda que há bebidas gaseificadas que parecem água, mas não são. Veja:

Club soda: trata-se de uma água com gás infundida com outros minerais, como bicarbonato de sódio, citrato de sódio e sulfato de potássio.

Água tônica: é uma bebida gaseificada que contém água, açúcar ou adoçante e quinino.

Hard seltzer: essa bebida ficou famosa nos Estados Unidos, e vem ganhando espaço no mercado brasileiro. Ela leva água gaseificada com sabor e uma pequena quantidade de álcool.

Fonte leia já

Image not found or type unknown | TER, 25/07/2023 -