

Água Alcalina: O que é? Quais os benefícios?

Cada vez que bebe água pode estar a consumir algo que não faz tão bem quanto imagina. Muitas fontes de água têm sido contaminadas por diversos fatores como o desenvolvimento das cidades, poluição, falta de saneamento, entre outros.

Porém, mesmo sendo tratada por órgãos competentes, ela não fica ainda ideal para o consumo, ela precisa passar por tratamentos adicionais para ficar perfeita. Caso isso não ocorra, ela pode facilitar o desenvolvimento de doenças que poderiam ser evitadas com algumas intervenções.

As Melhores Águas do Mundo

Em regiões específicas do planeta temos diversos indivíduos que passam dos cem anos em uma proporção muito maior do que o restante do mundo. Habitantes de lugares como Okinawa, no Japão, Himalaia, no Paquistão, Sardenha, na Itália e Abkhasia, na Geórgia, são exemplos de longevidade saudável.

“Mas, qual é o segredo? O que elas têm em comum?”

Os habitantes desses locais têm uma rotina saudável, com uma alimentação rica em frutas, legumes e peixes, além de praticarem exercícios físicos e terem baixa exposição a situações que possam afetar negativamente a sua saúde.

Além de todas essas características em comum, há um fator primordial para a longevidade dessas pessoas. Elas vivem em locais que têm acesso à uma água ‘especial’; a água alcalina ionizada. A água que esses povos consomem tem um pH superior à 8 e isso é um dos fatores primordiais para a manutenção da qualidade de vida deles. Afinal, esse tipo de água traz inúmeros benefícios à saúde, ajuda na prevenção de doenças, auxilia, também, no tratamento delas, além de mantê-los hidratados com muito mais qualidade.

Embora os habitantes desses locais sejam privilegiados, eles não são os únicos que podem ter acesso à essa água perfeita. Hoje, existem sistemas de purificação residenciais que simulam os processos naturais de filtragem, mineralização e alcalinização, entregando uma água tão perfeita quanto às encontradas nos recantos mais intocados do planeta. É uma tendência mundial, cada vez mais crescente, fazer o tratamento da água pessoalmente, afinal, a água chega em nossa casa pré-tratada, mas precisa de mais processos para atingir a perfeição. Um exemplo disso é o cloro, substância essencial no tratamento público dado à água, mas que precisa ser retirado antes do consumo humano.

Água Alcalina Ionizada

A Água Perfeita para a Saúde

Como já mencionamos, não basta a água ser tratada, ela precisa ser perfeita para o consumo. Para alcançar essa perfeição a água precisa atender algumas características especiais. Para ser considerada ideal, ela precisa de:

pH Alcalino

As substâncias podem ser classificadas em três categorias: ácidas, neutras e alcalinas. Essa categorização é feita por meio de uma medida de pH. Ela é uma escala que vai do número 0 ao 14, sendo que o valor 7 é considerado neutro, tudo que estiver abaixo deste valor é considerado ácido, assim como tudo que está acima é considerado alcalino. A água, em geral, tem o pH neutro, ou seja, 7. Um refrigerante, por exemplo, é mais ácido, tendo um pH de, em média, 2,5. Não parece uma diferença muito grande, mas a escala de pH é logarítmica, o que quer dizer que ela aumenta em forma de multiplicação.

Substâncias alcalinas são, a grosso modo, o oposto de substâncias ácidas. Sua escala, também, é logarítmica, ou seja, cada nível acima é dez vezes mais alcalino que o anterior. Estudos apontam como a ingestão de alimentos ácidos faz mal à saúde, facilita a proliferação de doenças e prejudica gravemente diversas funções do organismo. O consumo de alimentos ácidos deve ser evitado ao máximo, procurando sempre consumir alimentos que possuam o pH acima de 7, ou seja, alcalinos.

Quando nascemos somos, primordialmente, alcalinos e, à medida que envelhecemos, nos tomamos cada vez mais ácidos. Essa transição é um dos fatores primordiais para que, com a idade avançada, sejamos mais propensos a doenças como diabetes, hipertensão, problemas gástricos e, até mesmo, cancro. Por esse motivo cada vez mais médicos indicam e recomendam dietas alcalinas.

Nosso sangue é levemente alcalino, ficando entre 7,35 e 7,45, e seu corpo fará tudo para que ele se mantenha nesse patamar. Todas as vezes que seu corpo está acidificando ele busca meios de se alcalinizar. Uma das principais formas para atingir a alcalinidade é por meio de magnésio e cálcio, minerais alcalinizantes, e sabe onde seu corpo vai encontrar esses itens? Isso mesmo, nos seus ossos. Ele retira esses minerais para realizar a compensação e isso facilita problemas como osteoporose, artrose e outras.

As doenças precisam, em geral, de um meio ácido para se manterem e propagarem, por esse motivo uma dieta acidificante é tão prejudicial. O consumo da água alcalina ajuda a reequilibrar essa desordem, fazendo uma espécie de limpeza para que esses males não possam ficar instalados em seu corpo.

Saber o pH da água é obrigatório para que tenha uma saúde perfeita, mas como podemos saber qual é o nível do pH água que consumimos? A maioria das pessoas imagina que precisa de testes laboratoriais complexos para saber o nível do pH, mas pode fazer o teste em poucos segundos mesmo na sua casa. Para isso só precisa de um reagente de pH, um líquido que reage ao contato com a água modificando a cor, quanto mais perto do vermelho

mais ácida está a água e quanto mais próxima ao azul-escuro mais alcalina. A água com pH neutro é visualizada na tonalidade verde.

Mas, não basta ser apenas alcalina.

Pureza

A água precisa ser totalmente livre de contaminantes, sejam eles orgânicos ou não. Não podemos tomar uma água que esteja contaminada.

Rica em Minerais

A água precisa ser pura, como já dissemos, mas isso não quer dizer que se precisa de tirar tudo que está presente nela. Na verdade, é o oposto disso. Precisa retirar as impurezas, mas conservar o que há de benéfico nela, principalmente os minerais. Minerais como cálcio, potássio, magnésio são essenciais para sua saúde. Confira abaixo os minerais essenciais que devem estar na sua água:

Cálcio: O cálcio atua na formação, e fortalecimento, de dentes e ossos, regula a coagulação, além de ser protagonista em funções neuromusculares.

Potássio: O potássio está presente em todas as funções musculares do seu corpo, sem contar que ele auxilia o pâncreas a liberar insulina, ajudando no combate ao diabetes.

Magnésio: o magnésio é tão importante que é considerado o mineral da vida por especialistas, ele participa de mais de 300 funções no corpo como o transporte de energia, síntese de proteínas, manutenção do bom funcionamento celular, na atividade hormonal e tantas outras funções. A melhor forma de absorver o magnésio é através da água, por isso a água magnésiana é tão primordial para a manutenção da saúde

Água Hidratante

Pode ser surpresa para muitos, mas, dependendo do tipo consumido, a água pode ser mais ou menos hidratante. A água é formada por moléculas de H (hidrogénio) e O (oxigénio), a fórmula conhecida H₂O. Essas moléculas ficam agrupadas, geralmente em grupos de 12 a 15 moléculas, isso faz com que ela fique “pesada” e acabe não alcançando determinados locais. A água ideal é conhecida como hexagonal pois é agrupada com apenas seis moléculas, ficando assim mais “leve”, alcançando capilares antes não alcançados, isso faz com que ela te hidrate até seis vezes mais do que uma água comum.

Água com ORP Reduzido

A medida que envelhecemos nosso corpo intensifica a oxidação das células, é como se enferrujássemos com o passar do tempo. Esse processo de oxidação é responsável por liberar radicais livres em nosso corpo, que são moléculas capazes de causar doenças degenerativas como alzheimer, Parkinson, AVC e, até mesmo, cancro. Uma das formas de ajudar a combater esse processo é consumir uma água antioxidante, ou seja, uma água que vai reduzir essa oxidação, fazendo que a quantidade de radicais livres no organismo caia drasticamente. Para ser antioxidante a água precisa ter um ORP (Sigla em inglês para Potencial de Oxirredução) negativo.

Água com Pral Negativo

Este é um ponto importantíssimo que precisa levar em consideração ao escolher a água que vai consumir. Muito mais do que ser alcalina, ela precisa ter um poder alcalinizante. Esse poder é medido através do PRAL.

PRAL é uma sigla em inglês que significa potencial renal de carga ácida (potencial renal acid load). O PRAL foi descrito por Remer e Manz em 1995. Ambos conseguiram pela primeira vez calcular a carga ácida ou alcalina de um alimento comparando o consumo do mesmo com a medição do pH urinário.

Os rins têm uma capacidade limitada de eliminar ácidos através da urina e cada vez mais os alimentos processados e industrializados, bem como o excesso de ingestão de proteínas sulfurosas, tem feito com que a nossa alimentação seja mais ácida, com PRAL positivo e isso acaba levando à doenças, enquanto que dietas alcalinas com PRAL negativo nos protege. O PRAL então é uma métrica utilizada para determinar se a dieta tem um poder acidificante ou alcalinizante.

Existem estudos que mostram que uma dieta com PRAL negativa, previne e trata importantes doenças, como por exemplo, a diabetes. Recentemente um estudo publicado em uma renomada universidade dos EUA, publicaram um estudo comprovando os benefícios de uma dieta com PRAL Negativo.