

Nosso organismo perde, por dia, mais ou menos 2,5 litros de água. Para manter tudo em ordem, é crucial repor o líquido

## EM BUSCA DA MELHOR

60% do corpo do homem é formado por água. Na mulher, que tem mais gordura, o líquido representa 50% da composição

# ÁGUA

Em geral, se indicam 35 mililitros de água por quilo de peso. Um adulto de 70 quilos precisaria, então, beber 2,4 litros

Urina escura só é normal no primeiro xixi do dia. Depois, significa que está concentrada demais — indicio de desidratação

*Sua importância para a saúde é incontestável. Em meio a tanta novidade no mercado de água mineral e a filtros cada vez mais modernos, bate a dúvida: o que levar em conta na hora de escolher?*

por THAÍS MANARINI | design LETÍCIA RAPOSO | fotos GETTY IMAGES

“**E**m excesso, até água faz mal.” Quem nunca ouviu essa máxima? Pois ela é uma prova de quão imaculada é a reputação do líquido. Ora, se “até” ele tem lá seus riscos, a depender do volume ingerido, o que dizer de outros alimentos? Apesar de tamanho prestígio, e dos constantes avisos para capricharmos na hidratação, ainda não dá para dizer que a água ocupa o merecido espaço em nossa rotina — o que tem feito mais mal ao cidadão, nesse sentido, é a falta dela. Em estudo recente conduzido pela Danone Research, pesquisadores avaliaram o consumo da bebida em 13 países, incluindo o Brasil. Os resultados apontam que tomamos, em média, 1 830 mililitros de líquidos por dia, mas apenas 42% do volume, ou 769 mililitros, seria proveniente de água pura. Bem longe, portanto, dos cerca de 2 litros que nos incentivam a ingerir.

É claro que refrigerantes, sucos e chás acabam fornecendo água. Só que seus benefícios podem ser suplantados pelos prejuízos ocasionados por açúcar e outros aditivos normalmente encontrados nesses produtos. A nefrologista Camila Rodrigues, do Hospital das Clínicas de São Paulo, observa que, para evitar a formação de pedras nos rins, por exemplo, o tipo de líquido faz toda a diferença. “Pesquisas mostram que o consumo de refrigerantes adoçados aumenta o risco de cálculo renal, enquanto o de água diminui essa propensão”, conta.

Para além dos rins, a fórmula composta de duas moléculas de hidrogênio e uma de oxigênio (H<sub>2</sub>O) participa sem descanso dos processos digestivo, respiratório e cardiovascular. “E também desempenha papel fundamental na manutenção do volume de sangue, no controle da temperatura corporal, no transporte de nutrientes e na eliminação de substâncias que não são utilizadas pelo organismo”, lista a nutricionista Ana Carolina Colucci Paternez, coordenadora do curso de nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, na capital paulista. ☺

## QUAL O SEU TIPO?

Tem água para todos os gostos. Conheça as particularidades das mais citadas por aí

### MINERAL

Retirada de fontes naturais e protegidas, não passa por nenhum tratamento. De onde é extraída, absorve elementos como cálcio, sódio, e por aí vai. A fórmula exata e concentração dependem do perfil do aquífero. Para uma empresa explorá-lo, é preciso autorização do Departamento Nacional de Produção Mineral.

### COM GÁS

Pode vir gasosa direto da fonte (o que é mais raro) ou receber adição de dióxido de carbono — veja o rótulo. A nutricionista Mariana Passadore, do Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, avisa que ela pode gerar desconforto em quem tem problema gástrico. Também favorece a formação de gases. No mais, hidrata legal.

### DA TORNEIRA

Vem de lençóis freáticos, rios, lagos e represas. Mas, antes de surgir na torneira, passa por um tratamento que envolve várias etapas, como adição de cloro, substância supereficiente para matar bactérias, vírus e fungos. Algumas pessoas são mais sensíveis ao sabor, mas a maior parte dos filtros caseiros consegue removê-lo.

### AROMATIZADA

Algumas marcas já oferecem essa opção. A nutricionista Lara Natacci sugere olhar o rótulo para fugir de produtos com açúcar e aditivos. A verdade é que os nutris preferem a aromatização caseira, com os mais variados tipos de frutas, além de folhas de hortelã, paus de canela e pedaços de gengibre. “É uma forma de estimular o consumo”, diz Lara.

### ALCALINA

É aquela que possui um pH acima de 7. Segundo a nutricionista Ana Carolina, a água pode ser naturalmente alcalina ou passar por um processo de ionização. Ganhou fama por causa da promessa de equilibrar a acidez do organismo, evitando, assim, várias encrencas. Mas não há provas de que ela tenha essa poder.

### DESTILADA

Passa por transformações para remover tudo o que está no líquido. “É a forma mais pura da água”, define Lara. Mas isso não é um elogio. Além de não hidratar direito, ela ocasiona a perda de minerais essenciais. Logo, ignore o papo de que traz vantagens à saúde. Seu uso faz sentido em indústrias e laboratórios.



Embora algumas entidades façam recomendações sobre a quantidade adequada de consumo de água — para a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, por exemplo, a dose para homens e mulheres é de 2,5 e 2 litros, respectivamente —, os experts frisam que os valores variam bastante. “Certas pessoas precisarão de 4 litros ou mais, como os esportistas”, ilustra Ana Carolina. Há ainda situações específicas que exigem hidratação mais intensa. “Presença de febre, transpiração excessiva e muito calor são algumas delas”, enumera a nutricionista Lara Natacci, diretora clínica da DietNet, em São Paulo.

### Mas como escolher?

Há algum tempo, a pergunta soaria estranha. Mas, hoje, além do líquido que escoo pela nossa torneira — e costuma passar por um filtro —, vemos diversas opções de água mineral engarrafada nas prateleiras. É que esse mercado, embora tímido, está em franco crescimento em nosso país. “Trata-se de um fenômeno mundial, incentivado pela tendência de buscar produtos benéficos à saúde”, analisa o geólogo Carlos Alberto Lancia, presidente da Associação Brasileira da Indústria de Águas Minerais, a Abinam.

Para Antônio Vidal, superintendente da empresa Minalba Brasil, o modelo sustentável também agrada à sociedade atual. “A legislação é bem rígida. Precisamos, entre outras coisas, respeitar a capacidade do lençol freático, explorando uma quantidade limitada de água mineral”, explica. Para garantir a qualidade do produto, o aquífero deve ser rodeado de natureza — nada de fábricas, plantações ou qualquer outro sistema capaz de contaminar o local. Afinal, a bebida extraída do lençol não pode sofrer alterações até chegar ao consumidor. “Ela é retirada da fonte e diretamente envasada. É 100% natural”, descreve Luiza Rossi, gerente de água e chá da Coca-Cola Brasil. Outro diferencial é que, por ter contato com rochas, o líquido absorve sais minerais e os chamados oligoelementos — seria, portanto, mais rico. ☺

## OLHO NA GARRAFA

Saiba o que devemos verificar na embalagem de água mineral — e o que é irrelevante

### VALE FICAR ATENTO

#### SÓDIO

Se houver mais de 200 miligramas por litro de água, a embalagem precisa avisar. O abuso faz a pressão subir. E a dieta já nos fornece mais que o necessário. Compare os rótulos.

#### VALIDADE

Com o tempo, as características da bebida envasada mudam. Por isso, o prazo de validade costuma ser de um ano. Se a água for gaseificada, dura cerca de nove meses.

#### FLUOR/FLUORETO

Combate cáries, mas, em concentrações elevadas, contribui para a fluorose, causadora de manchas nos dentes. Crianças devem evitar águas com mais de 1 miligrama por litro.

#### TAMPA

Veja se está bem lacrada — sobretudo ao comprar na rua. Tem até um teste simples para isso: vire a garrafa e aperte o fundo. Se a tampa encher, é porque já foi aberta. Passe longe.

#### NITRATO

O limite é de até 50 miligramas por litro. Mas escolha a opção com menos nitrato. É que, quanto maior o teor dele, sinal de que mais vulnerável à contaminação aquela fonte está.

#### DENOMINAÇÃO

Há águas que são purificadas e têm adição de sais minerais — isto é, não são naturais de fonte. Se quiser comprar a que veio direto do aquífero, basta ler o rótulo.



### NÃO FAZ DIFERENÇA

#### PH

Não gaste seu tempo (e dinheiro) procurando um valor acima de 7. A chamada água alcalina não equilibrará a acidez nem protegerá contra doenças. Por um motivo simples: ao chegar ao estômago, que tem pH ácido, ela é naturalmente neutralizada.

#### CÁLCIO, MAGNÉSIO E COMPANHIA

A composição das águas varia de acordo com a fonte de origem. Mas dá para encontrar desde substâncias de nomes mais familiares, como cálcio e magnésio, até as mais excêntricas, a exemplo de estrôncio e vanádio. Só que as concentrações são tão modestas que não chegam a impactar o organismo.

### ÁGUA CARA DE BEBER

O mercado de água mineral anda tão aquecido que há espaço até para opções premium. É o caso da norueguesa Voss, vendida em garrafa de vidro, e da Fiji, retirada de minas profundas da ilha de Viti Levu, na Oceania. Para tomar 330 mililitros, é preciso desembolsar cerca de 15 reais. O preço é reflexo de fatores como recipiente, transporte e impostos. Mas não só. “Muitas vezes essas águas vêm de aquíferos que não produzem tanto”, diz Renato Frascino, técnico sensorial de bebidas e alimentos, de São Paulo. Ou seja, o que pega é a exclusividade. Para Frascino, elas são mais indicadas para acompanhar uma refeição especial.

O risco de contaminação é pequeno, mas existe — vamos supor que uma indústria menos cuidadosa não preservou direito o entorno de seu lençol freático. De qualquer forma, Lancia conta que há mecanismos para flagrar desajustes e tirar a fórmula de circulação. Isso porque o produto passa por uma fiscalização contínua. “A cada três anos, um laboratório oficial do governo coleta água direto da origem para realizar análises. O fabricante só permanece autorizado a comercializá-la caso esteja tudo certo com a composição”, explica o presidente da Abinam.

Com tanto detalhe em jogo, dá para entender por que a água mineral é associada a uma escolha mais acertada para a saúde do que o líquido da torneira, que é retirado de lençóis freáticos e águas superficiais (de rios, lagos e represas) e passa por uma estação de tratamento. Nela, é submetido a vários processos, como coagulação, decantação, filtração, desinfecção e fluoretação — em resumo, tudo que resulta em uma água potável. Só que uma parte da população não confia no funcionamento dessa orquestra.

Segundo o engenheiro civil Marcelo Libânio, professor do Departamento de Engenharia Sanitária e Ambiental da Universidade Federal de Minas Gerais, de fato é impossível afirmar que a água de torneira de todos os cantos do Brasil é perfeita. “Não podemos falar em uniformidade em um país tão desigual”, analisa. “Porém, as águas tratadas em sistemas bem operados são, sim, excelentes”, crava. Em geral, companhias de saneamento, autarquias municipais e empresas privadas são as que garantem um ótimo serviço. “Eu não tomo água envasada. Meu trabalho me mostra que isso não é necessário”, completa. Já o patologista Paulo Saldiva, diretor do Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo, diz não ter dúvidas de que a água mineral tem, em geral, mais qualidade. “Mas não acho que os brasileiros estão em uma situação de precisar comprá-la. É uma escolha. Em São Paulo, bebo água de torneira tranquilamente”, relata. ☺

## RAIO X DA PURIFICAÇÃO

Não faltam opções de equipamentos para filtrar a água em casa. Perfilamos os principais

### FILTRO DE BARRO

Remete à casa de vó, não? Pois saiba que ele é eficiente na remoção de sujeiras e alguns micro-organismos. Seu sistema de filtragem é baseado na gravidade. Quer dizer que a água vem de cima e passa por uma vela, que é o elemento filtrante. Há versões que possuem carvão ativado, responsável por tirar o cloro e odores. Recomenda-se descartar os primeiros litros da bebida, já que servem para limpar o filtro e ativar a vela. José Albuquerque, do Instituto Vital Brazil (RJ), frisa que o primeiro passo para ter um equipamento apropriado, de barro ou não, é buscar o selo do Inmetro. E, claro, respeitar a manutenção.

### ACOPLADO À TORNEIRA

Diferentemente do filtro de barro, esse funciona por um sistema de pressão. Assim, elementos indesejados não passam. Com ajuda do carvão ativado, também retira excesso de cloro. Paulo Galina, gerente de marketing da marca Lorenzetti, conta que esse modelo é adequado sobretudo para cozinhas menores, já que não requer um ponto específico. E, como filtra até 1 500 litros, cai bem para famílias pequenas. Assim como qualquer outro equipamento, é crucial obedecer o tempo de substituição do refil para que a água continue saindo limpinha. “Nem precisa de técnico para a troca”, diz.

### PURIFICADOR DE BANCADA

Outro que limpa a água por meio de um sistema de pressão. “São produtos mais robustos, com uma variação de capacidade de filtragem entre eles”, conta Renata Leão, diretora de Negócios Água da Whirlpool. A classificação vai de P1 a P6, sendo que, quanto menor o número, melhor. Esses equipamentos costumam agregar outras funcionalidades, como oferecer água gelada e até quente. Segundo Antonio Bernardes, gerente da categoria home comfort da Electrolux Brasil, há modelos que contam com luz ultravioleta, que seria uma garantia extra contra vírus e bactérias.

### PURIFICADOR COM OZONIZADOR

O grande diferencial desse aparelho, que também demanda mais espaço, está na geração de ozônio. Esse agente teria uma habilidade especial de esterilizar a água. Após esse processo, o elemento sairia de cena. Até porque, em concentrações elevadas, ele tem potencial cancerígeno. Para Albuquerque, como não dá para ter total controle sobre esse aspecto, o ideal seria não arriscar. “O ozônio não é fundamental”, afirma. “Se você tiver um filtro comum de boa qualidade e fizer as trocas constantes do elemento filtrante, já é suficiente”, raciocina.

### O CLÁSSICO BEBEDOURO

Em vez de um filtro, você curte mais a ideia de investir em um bebedouro onde possa acomodar um galão de água mineral? Tudo bem. Só fique atento a alguns cuidados. Renata indica uma limpeza com água morna e detergente antes do primeiro uso — fora a higienização periódica. Ao comprar o galão, Bernardes considera indispensável conferir a data de validade e de envasamento, além da situação do lacre. “E a água deve estar rotulada”, destaca Lancia, da Abinam. Caso alguma dessas características deixe a desejar, ele recomenda devolver o galão e avisar o local da compra.

É preciso levar em conta que uma água que sai limpinha da companhia de abastecimento pode sofrer estragos depois. “Se a tubulação é antiga, com infiltrações no meio do caminho, já não dá para assegurar a qualidade do líquido”, exemplifica o biólogo José Wilson Albuquerque, do Instituto Vital Brazil, no Rio de Janeiro. Sem falar quando o desastre ocorre em casa: se a caixa-d’água não estiver nos trinques, há possibilidade de contaminação. “O ideal é higienizá-la a cada seis meses”, orienta o médico Alberto Chebabo, diretor da Sociedade Brasileira de Infecologia. Já na cozinha, o foco é o filtro. Não adianta comprar um modelo de última geração e desencanar da manutenção. “Ele fica saturado e perde função”, adverte Chebabo. Moral da história: micróbios e impurezas retidos ali podem migrar para o copo.

Agora, nossa responsabilidade quanto às características da água não se restringe aos cuidados após recebê-la pelo cano. A bióloga Gisela Aragão, professora da Universidade Estadual de Campinas, no campus de Limeira, interior paulista, lembra que as condições do líquido da torneira dependem de seu estado bruto, lá na origem. E tudo que utilizamos no dia a dia — de remédios a cosméticos — vai parar no esgoto e, em última instância, na água destinada ao consumo. “Por isso precisamos ter cautela na hora de descartar produtos”, defende.

Para Gisela, o grande problema no Brasil está relacionado justamente à proteção dos mananciais. “Já reparou nos lixões que circundam nossos rios?”, questiona. As plantações dependentes de pesticidas também dão sua péssima contribuição. Para ter ideia, a atrazina, agrotóxico vinculado a malefícios à saúde, já é detectada na água a dezenas de metros de profundidade. “Ela vem do solo”, informa a bióloga. Assim, a gente deve cobrar as autoridades. Mas fazer escolhas mais conscientes e instruir as próximas gerações é tarefa nossa. “Temos que começar a tratar a água com seu devido respeito”, reflete Saldiva. Senão, poderá faltar. ●