

A polêmica do sódio na água mineral

Especialistas recomendam que consumidores fiquem atentos aos números informados nas embalagens de água mineral

Beber água é a recomendação mais comum para a hidratação do corpo humano. Mas até com ela é preciso ter cuidado. Diferentemente da água de torneiras, o consumidor pode conferir a composição das águas minerais nos rótulos. Um dos elementos que aparece é o sódio, Na, substância associada a uma série de doenças, normalmente consumida como sal de cozinha (cloreto de sódio - NaCl).

Uma pesquisa feita analisou 13 diferentes marcas de água mineral. O produto registra crescimento no consumo no país, segundo dados divulgados pela Associação Brasileira da Indústria das Águas Minerais (Abinam). O teor de sódio entre as marcas investigadas varia de 6,7 a 103,6 miligramas por litro (mg/L). A Crystal, embalada pela Vonpar (Coca-Cola), está no topo da lista, concentrando a maior quantidade de sódio (103,6 mg/L). As demais marcas pesquisadas não ultrapassam os 75 mg/L, conforme mostra a tabela 1 na página seguinte. Uma das explicações para a água mineral Crystal ter quantidade de sódio superior na comparação com o produto de outras indústrias é a localização da fonte, em Ijuí. As características do solo e a

profundidade do aquífero de onde a água é extraída poderiam esclarecer a diferença de sódio. Para ser vendida como água mineral, ela não pode ser modificada.

O geólogo e coordenador da Câmara Especializada de Geologia e Engenharia de Minas do CREA/RS, Ivam Luis Zanette, lembra que a água tem que ser embalada in natura, assim como foi retirada do aquífero, para que não viole a legislação que classifica as águas minerais. Ele explica que muitos fatores influenciam na maior ou menor quantidade de sais. “Depende da geologia do local, do con-

tato que essa água subterrânea foi tendo com as rochas ao longo de milhões de anos. A região de Ijuí e do rio Ijuí tem essa característica de ter um alto teor de bicarbonato de sódio que está muito ligado à geologia” afirma Zanette. Apesar de não ter encontrado estudos que abordem os malefícios dos minerais na água, o geólogo comenta que tem escolhido águas mais “leves” para consumo. “Prefiro água com pH neutro e com pouca quantidade de minerais”, diz.

A nutricionista do Centro Estadual de Vigilância em Saúde, da Divisão da Vigilância Sanitária, Josete Baialardi Silveira, lembra que existe uma resolução publicada em 2005 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) que aponta que, se a água contiver mais de 200 miligramas de sódio por litro, essa informação deve



Foto: Dreamstime

Água Mineral	mg/L
Crystal	103,6
Bom Preço	74,7
Sarandi	71,0
S. Pelegrino	33,3
São Lourenço	30,17
Água da Pedra	23,02
Floresta	16,0
Schin	15,58
Água do Campo	14,74
Versant	14,59
Itacolomi	11,7
Pureza Vital	9,54
Acqua Panna	6,7

Tabela 1 - Comparação do teor de sódio em águas minerais

estar em destaque na embalagem. Mesmo que a quantidade de sódio nas águas de empresas gaúchas não alcancem os 200 mg/L, nutricionistas orientam as pessoas a ficarem de olho nos rótulos. O sódio deve ser evitado, especialmente, pelos hipertensos, por pessoas com problemas renais e portadores de doenças cardiovasculares. A nutricionista responsável pela área de nutrição no Ambulatório de Hipertensão do

Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul, de Porto Alegre, Denise Ruttke Dillenburg Osório, recomenda às pessoas que confirmam embalagens da água e de todos os tipos de alimentos antes da ingestão. “Para os hipertensos e pessoas que sofrem com problemas renais crônicos e doenças cardiovasculares, o cuidado precisa ser ainda maior. Isso também vale para a água. Se puderem encontrar água com menos sódio, melhor”, orienta a nutricionista. Denise também recomenda a consulta no rótulo do pH (nível de acidez da água). “O recomendado é o pH estar entre 7 e 10, que vai do neutro ao alcalino”, afirma a profissional.

Doenças relacionadas ao sal

O uso do sal (NaCl - composto por 40% de sódio e 60% de cloro), além da cota de 5 gramas recomendada por dia, segundo a Organização Mundial da Saúde, pode abrir caminhos para uma série de doenças. As mais conhecidas são:

Hipertensão arterial

O organismo que acumula sódio mais facilmente retém líquido em excesso, e pode levar à hipertensão. Calcula-se que, para cada 9 gramas de sal ingerido (e o brasileiro



SOLUÇÕES EM TRATAMENTO DE EFLUENTES E REÚSO DE ÁGUA

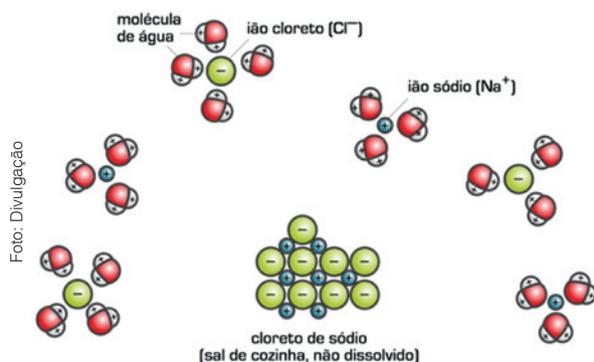
PROJETO, FABRICAÇÃO E MONTAGEM DE SISTEMAS DE TRATAMENTO DE EFLUENTES INDUSTRIAIS COM REÚSO DE ÁGUA COMPOSTOS POR EQUIPAMENTOS TAIS COMO: FILTRO PRENSA, SEPARADOR DE ÁGUA E ÓLEO, DEMINERALIZADOR DE ÁGUA, FILTRO DE POLIMENTO, ENTRE OUTROS. TAMBÉM DISPOMOS DE:

- LABORATÓRIO E EQUIPAMENTOS PILOTO
- LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS



Al.Araguaia, 4001 - Tamboré - Barueri - SP - Cep:06455-000 - Site: www.tecitec.com.br

Tel (11) 2198.2200 - Fax (11) 2198.2211 - Email: tecitec@tecitec.com.br



Representação química do Cloreto de Sódio

ingere cerca de 12 gramas por dia), o corpo retém em média 1 litro de água. A doença se manifesta, geralmente, em adultos.

Considera-se que uma pessoa é hipertensa se os níveis da pressão arterial forem iguais ou superiores a 14/9.

Doenças cardiovasculares

São aquelas que de alguma maneira afetam o coração e os vasos sanguíneos. Herança genética, tabagismo, hipertensão e níveis elevados de gordura no sangue são alguns dos fatores de risco. A hipertensão arterial está ligada à ocorrência dos acidentes vasculares cerebrais e à dissecação da aorta, duas doenças graves que podem acontecer se a pressão for mantida elevada por muito tempo. O sal é vilão neste caso.

Problemas renais

Os rins são responsáveis por eliminar as toxinas do sangue por um sistema de filtração, além de regular a produção de glóbulos vermelhos e a pressão sanguínea. O consumo excessivo de sal atrapalha o funcionamento desse órgão, podendo a pessoa desenvolver pressão alta e diabetes.

Comentários finais

O consumidor, em geral, tem a tendência a achar que água é sempre igual e que tanto faz qual marca comprar! Porém, isso não é verdade. É interessante não se levar pela única

marca normalmente existente, ligada à venda casada de outro refrigerante e cerveja.

No caso da água Crystal, o pH é 9,58 o que caracteriza uma água alcalina a qual é adequada para consumidores com incidências de gastrite e de azia. No entanto, o consumo permanente dessa água pode levar a problemas de pedras nos rins, devido ao oxalato de cálcio.

É importante destacar as águas minerais com oligoelementos, tais como Lítio, presente na água mineral Versant, são importantes para o equilíbrio mental. O Flúor até 1,5 mg/L é importante para a prevenção de cáries na dentição humana.

Com relação à água de torneira, cabe ressaltar que pode ocorrer excesso de incidência de Cloro que é reconhecidamente cancerígeno. A fervura da água minimiza tal efeito.

Nos anos 1980-1990 a distribuição da água em Porto Alegre indicava pH entre 4,5 e 5,0, ou seja, muito ácida e fora dos padrões das normas técnicas, o que ocasionava corrosão em tubulações da rede pública, potencializando a incorporação de metais pesados danosos à saúde humana. Como a tubulação antiga é metálica, que continua a ser utilizada, existe a possibilidade de persistência de tal risco. Essa é a razão pela qual devemos utilizar água mineral para consumo cotidiano, enquanto que a água da torneira, para banho e limpeza.

Portanto, fique atento tanto à escolha da água mineral, quanto ao teor de sódio-quanto menos melhor e também ao pH (para pessoas saudáveis, entre 6,5 a 7,5). **TAE**



Dr. Luciano Peske Ceron

Doutor em Engenharia de Materiais (Filtração/Particulados), Mestre em Polímeros (Não tecidos), Engenheiro Químico, Especialista em Gestão Ambiental. Professor na PUCRS Engenharia Química.

Email.: luciano.ceron@pucrs.br
Tel.: (51) 9972-6534