

Perguntas e Respostas Referentes a água alcalina

Alguns estudos sugerem que a água alcalina pode ajudar na reidratação após o exercício?

Resposta: Sim, um estudo sugere que a água alcalina pode levar a uma melhor reidratação após o exercício em adultos saudáveis 1.

Há evidências de que a água alcalina pode melhorar o desempenho atlético?

Pesquisas com atletas de alto rendimento indicaram melhor desempenho com o consumo de água alcalina 2.

Um estudo relacionou o consumo de água alcalina a uma melhor utilização do lactato durante o exercício, o que poderia influenciar os níveis de energia?

Sim, um estudo publicado no Biology of Sport aponta para efeitos positivos na hidratação após exercício anaeróbico e uma melhor utilização do lactato, o que poderia influenciar os níveis de energia 3.

A água alcalina pode ajudar a aliviar o refluxo ácido?

Resposta: Estudos demonstraram que água alcalina com um pH de 8.8 pode efetivamente desnaturar a pepsina, uma enzima digestiva que contribui para os sintomas do refluxo 3.

Uma pesquisa comparou a água alcalina a tratamentos médicos para refluxo laringofaríngeo?

Sim, uma pesquisa comparou a eficácia de uma dieta mediterrânea à base de plantas combinada com água alcalina com a de inibidores da bomba de prótons no tratamento do refluxo laringofaríngeo, sugerindo que a água alcalina poderia ser uma alternativa terapêutica 3.

Existem estudos que sugerem que a água alcalina pode beneficiar a saúde óssea?

Alguns estudos sugerem que o consumo de água alcalina pode contribuir para a desaceleração da perda óssea 1. Uma pesquisa de 2021 indica que ela pode ajudar a melhorar a densidade óssea em mulheres pós-menopáusicas com osteoporose 8.

Um estudo observou melhoria na densidade óssea em mulheres com osteoporose que consumiram água alcalina?

Sim, um estudo acompanhou mulheres com osteoporose durante três meses e observou uma melhoria na densidade óssea espinhal no grupo que consumiu água alcalina além dos tratamentos convencionais 2.

Há pesquisas que indicam que a água alcalina pode reduzir a pressão arterial, o colesterol e os triglicerídeos?

Resposta: Um estudo em ratos com distúrbios metabólicos demonstrou uma diminuição nos níveis de glicose, colesterol e triglicerídeos após a administração de água alcalina ionizada 9. Em humanos, uma pesquisa observou melhorias após o consumo de água alcalina por um período de três a seis meses em participantes com hipertensão, níveis elevados de açúcar no sangue e colesterol alto 3.

Um estudo de 2022 com mulheres pós-menopáusicas reportou reduções marginais nos níveis de açúcar no sangue, colesterol, triglicerídeos e pressão arterial com o consumo de água alcalina?

Resposta: Sim, um estudo de 2022 com mulheres pós-menopáusicas reportou reduções marginais nos níveis de açúcar no sangue, colesterol, triglicerídeos e pressão arterial com o consumo diário de pelo menos um litro de água alcalina durante dois meses 5.

Foi encontrada uma redução na viscosidade sanguínea com o consumo de água alcalina eletrolisada de alto pH?

Sim, um estudo encontrou uma redução na viscosidade sanguínea com o consumo de água alcalina eletrolisada de alto pH 9.

A água alcalina pode desempenhar um papel no controle do diabetes?

O estudo em ratos com distúrbios metabólicos também reportou uma redução nos níveis de glicose no sangue 9. Da mesma forma, a pesquisa em humanos com hipertensão, níveis elevados de açúcar no sangue e colesterol alto também observou melhorias em participantes com diabetes após o consumo de água alcalina 3.

Um estudo recente revelou benefícios da água alcalina para pacientes com gota?

Um estudo de 2024 revelou que pacientes com gota que adicionaram água alcalina ao seu regime de tratamento experimentaram menos dor e inchaço nas

articulações, além de apresentarem níveis mais baixos de ácido úrico 6.

Existem estudos que sugerem que a água alcalina possui propriedades antioxidantes?

Resposta: Um estudo em camundongos demonstrou que a ingestão diária de água alcalina melhorou marcadores de envelhecimento do DNA 8. Pesquisas in vivo em modelos animais sugerem que a administração de água alcalinizada pode levar a um atraso no processo de envelhecimento 11.

Foi observado um aumento na atividade da telomerase e no comprimento dos telômeros com o consumo de água alcalina em estudos com animais?

Resposta: Sim, outro estudo em camundongos observou um aumento na atividade da telomerase e no comprimento dos telômeros com o consumo de água alcalina suplementada com elementos essenciais, o que é consistente com uma resposta antioxidante sistêmica 11.

A água alcalina pode ativar enzimas antioxidantes importantes?

Estudos indicam que a água alcalina pode ativar enzimas antioxidantes importantes, como a superóxido dismutase (SOD) 3.

Uma pesquisa em camundongos tratados com peróxido de hidrogênio mostrou benefícios da água alcalina?

Resposta: Sim, uma pesquisa em camundongos tratados com peróxido de hidrogênio mostrou benefícios da água alcalina, com níveis reduzidos de espécies reativas de oxigênio e níveis elevados de glutathione 6.

A presença de um ORP negativo na água alcalina sugere alguma propriedade benéfica?

Sim, a presença de um ORP negativo na água alcalina sugere sua capacidade de neutralizar radicais livres 8.

Um estudo sugere que o consumo prolongado de água alcalina reduzida pode ter efeitos no envelhecimento e na circulação?

Um estudo publicado em Water and Society sugere que o consumo prolongado de água alcalina reduzida pode retardar os efeitos do envelhecimento e melhorar a circulação periférica 13.

Uma pesquisa demonstrou que a água alcalina induziu uma redução nos níveis plasmáticos de ROS em camundongos?

Resposta: Sim, uma pesquisa publicada no MDPI demonstrou que a água alcalina induziu uma redução nos níveis plasmáticos de ROS em camundongos, acompanhada de um aumento na glutathione circulante e redução de danos ao DNA 14.

Um estudo de 2018 com atletas mostrou que aqueles que beberam água alcalina tiveram melhor desempenho e hidratação após exercícios rigorosos?

Sim, um estudo de 2018 com atletas mostrou que aqueles que beberam água alcalina tiveram melhor desempenho e hidratação após exercícios rigorosos em comparação com aqueles que beberam água regular 15.

Uma revisão de estudos publicada em 2012 encontrou que uma dieta alcalina resultou em urina mais alcalina e possivelmente menos cálcio na urina?

Resposta: Sim, uma revisão de estudos publicada em 2012 encontrou que uma dieta alcalina resultou em urina que era mais alcalina e possivelmente menos cálcio na urina 10.

Em 2016, pesquisadores descobriram que uma água eletrolítica de alto pH reduziu a viscosidade sanguínea em adultos após o exercício?

Resposta: Sim, em 2016, pesquisadores descobriram que uma água eletrolítica de alto pH reduziu a viscosidade sanguínea em 100 adultos, após o exercício 10.

Um estudo de 2024 na revista Medicine encontrou uma ligação surpreendente entre a água alcalina e pacientes com gota?

Resposta: Sim, em 2024, um estudo na revista Medicine descobriu que pacientes com gota que bebiam água alcalina tinham menos dor e inchaço nas articulações .

Uma pesquisa sugere que a água alcalina pode ajudar a prevenir a perda de minerais essenciais dos ossos?

Resposta: Sim, 6 sugere que a água alcalina pode prevenir a perda de minerais essenciais dos ossos, apoiando a saúde óssea.

Foi observado que a administração oral de água alcalina ionizada causa uma redução nos níveis sanguíneos de glicose, colesterol e triglicerídeos

em ratos com distúrbios metabólicos?

Resposta: Sim, foi observado que a administração oral de água alcalina ionizada causa uma redução nos níveis sanguíneos de glicose, colesterol e triglicerídeos e melhora o funcionamento metabólico, suprimindo a produção de radicais livres em ratos com distúrbios metabólicos 3.