

ÁGUA ALCALINA

MITOS E VERDADES





O QUE É A **ÁGUA ALCALINA**

Água pura e limpa é o alicerce da boa saúde. Seu corpo é constituído em sua maior parte por água, portanto, a ingestão de água contínua é essencial para cada função executada por ele.

É do conhecimento de todos que a maior parte das fontes de água, incluindo lençóis freáticos, infelizmente, está poluída, e que um bom sistema de filtragem é fundamental.

Entretanto, há uma confusão sobre qual tipo de água potável é a que mais promove saúde e que tipo de tratamento de água doméstico produz a melhor água potável.

Em primeiro lugar, é importante compreender a importância de beber água. Vivemos numa época em que muitas pessoas escolhem refrigerante ao invés de água pura como sua bebida principal. **Água é Saúde, refrigerante não.**

A estratégia mais prática e econômica para combater a obesidade e as doenças crônicas é substituir todos os refrigerantes e outras bebidas açucaradas por água pura.

O problema é que a maioria das fontes de água públicas (esta que sai de qualquer torneira nas grandes cidades) estão carregadas com contaminantes perigosos, tais como: **subprodutos da desinfecção (DBPs em inglês), flúor, cloro e resíduos de drogas farmacêuticas e antibióticos, para citar apenas alguns.**

Você REALMENTE precisa fazer com que a água seja sua bebida de escolha, se quiser permanecer saudável, mas deve ser água purificada, sempre, caso contrário, certamente você estará ingerindo resíduos perniciosos.

Por isto, para quem mora na cidade, eu sugiro uma tecnologia que remova da água todos os tipos de poluentes, e a mais eficiente disponível é a **osmose reversa**. Ela retira tudo da água, até os minerais, portanto, vale a pena misturar esta água com uma pitadinha de sal rosa ou algumas gotas de limão, antes de beber, mas é só, prático e funcional.

Quem mora no sítio e é abençoado com água pura de nascente, ou de poço, pode simplesmente usar um filtro de barro, daqueles antigos e altamente eficientes.

Além da filtragem da água, há também a questão do pH - água alcalina versus água ácida. Há algum tempo empresas lançaram filtros alcalinizantes com o pressuposto de que ofereciam inúmeros e revolucionários benefícios para a Saúde, realizando inúmeras alegações, ainda que não tivessem qualquer comprovação científica para certificá-las. Será que estas alegações são verdadeiras? **A maioria não.**





A teoria por trás da água alcalina é, em síntese, potente, com elétrons excedentes, que podem "absorver" os radicais livres perigosos, que correm por suas veias.

Os comerciantes afirmam que a água alcalina pode corrigir a acidez excessiva em seu tecido, o que pode prevenir ou reverter o câncer, a artrite e outras doenças degenerativas. Será?



O MITO DA ÁGUA QUE CURA TUDO

Muitos entusiastas da água alcalina estão convencidos de que seu poder é inigualável, e eles irão defendê-la veementemente.

Há uma infinidade de "testemunhos" que afirmam que a água alcalina irá curar qualquer doença. Muitos consumidores, que lutam para entender o jargão científico, irão eventualmente desistir por frustração. A realidade é que a maior parte da informação circulante é distribuída por vendedores astutos, com pouca validade científica para apoiar suas afirmações.



O que complica ainda mais a situação é o o fato de que os alcalinizadores de água, em sua maioria, estão sendo comercializados por empresas de marketing multinível.

E, assim como acontece com qualquer produto dentro deste sistema de comércio, é fundamental que haja uma margem de lucro assombrosa por trás deste tipo de produto para justificar as impressionantes comissões.

Já fui abordado muitas vezes e incentivado a vender estes sistemas e haveria um grande fluxo de renda, caso eu tivesse optado por vendê-los, mas eu jamais promoveria nada que não fosse utilizar pessoalmente.

Algumas pessoas sentem uma "melhora" quando começam a tomar a água alcalina. Isto pode ser facilmente associado ao fato dessas pessoas estarem, provavelmente, se hidratando mais, devido a uma maior atenção em torno da água, e também devido a absorção do magnésio adicionado a água com o objetivo de aumentar o seu pH.



É muito importante compreender que qualquer um que te diga que beber água alcalina vai contribuir para deixar seu sangue mais alcalino está ignorando (de propósito ou não) o fato de que **o organismo regula estritamente o pH do sangue em uma faixa entre 7.4 e 7.8, não permitindo alterações significativas. É um mecanismo chamado de “sistema tampão”, essencial para a sobrevivência do indivíduo.**

Necessário salientar que alimentos ricos em minerais como o magnésio e o cálcio são importantes para inúmeras funções, mas não porque “alcalinizam o sangue”. Isto é, para resumir em poucas palavras, uma bobagem.

Mensurável até através de experimentos: meça o pH do seu sangue, passe alguns dias bebendo litros de água alcalina e comendo uma dieta rica em alimentos alcalinizantes. Você vai se surpreender.





COMPREENDENDO O **pH**

O conceito de acidez ou alcalinidade do corpo - ou da água - se baseia na escala de pH. Assim sendo, é necessário que se compreenda basicamente o que é o pH. **O pH é simplesmente uma medida da concentração de íons hidrogênio.** De fato, o acrônimo "pH" é a abreviação de "potencial de hidrogênio".

Quanto maior o pH de um líquido, menos íons hidrogênio livres ele tem; quanto menor o pH, mais íons hidrogênio livres ele tem. Uma unidade de pH reflete uma mudança de dez vezes na concentração iônica, por exemplo, há dez vezes mais íons hidrogênio disponíveis a um pH de 7 do que a um pH de 8.2

A escala de pH vai de 0 a 14, e um **pH de 7 é neutro. Qualquer coisa com um pH abaixo de 7 é considerada ácida**, sendo que o ácido de bateria é o exemplo mais extremo, com cerca de 1. **Qualquer coisa com um pH acima de 7 é alcalina (ou básica)**, sendo que a água sanitária está no topo da lista, com cerca de 13.3 A água natural em nosso planeta varia de um pH entre 6,5 e 9,0, dependendo do solo e da vegetação circundante, das variações sazonais e do tempo, e mesmo das respostas das horas do dia à luz do sol.

Atividades humanas influenciam adicionalmente o pH da água, a partir da barragem de poluentes industriais tóxicos.

"Os poluentes na água podem causar um maior crescimento de algas e plantas, como resultado da temperatura aumentada ou nutrientes em excesso, fazendo com que os níveis de pH aumentem.

Embora estas pequenas mudanças no pH não estejam propensas a ter um impacto direto sobre a vida aquática, elas influenciam muito a disponibilidade e a solubilidade de todas as formas químicas nos lagos, podendo agravar os problemas relacionados aos nutrientes. Por exemplo, uma alteração no pH pode aumentar a solubilidade do fósforo, tornando-o mais disponível para o crescimento das plantas e resultando em uma demanda maior de longo prazo por oxigênio dissolvido."

A maior parte dos animais aquáticos e das plantas se adaptaram à vida na água com um pH bastante específico, e poderia morrer com alterações mínimas. **Um pH abaixo de 4 ou acima de 10 irá matar a maioria dos peixes, e poucos animais podem tolerar águas com um pH abaixo de 3 ou acima de 11.4**

Uma vez que os sistemas vivos são tão sensíveis a mudanças no pH, não deveria ser uma surpresa que você, que é um organismo vivo neste planeta, também fosse sensível ao pH da água.





ORIENTAÇÕES PARA O **PH DA ÁGUA POTÁVEL**

Então, quais são as recomendações para um pH ideal da água que se bebe? A OMS publicou um documento de quase 600 páginas chamado de ***"Diretrizes para a Qualidade da Água Potável"***.

Neste tomo volumoso, você esperaria encontrar tudo o que quisesse saber sobre a água potável. Bem, tudo EXCETO uma recomendação sobre o pH - não há diretrizes com base na saúde para o pH! Eles afirmam que *"o pH normalmente não tem nenhum impacto direto sobre seus consumidores"*, ainda que informem que o pH seja *"um dos parâmetros operacionais (na gestão deste recurso) mais importantes da qualidade da água"*.

A OMS recomenda que o pH da água esteja na faixa de 6,5 a 8,0 a fim de não corroer as tubulações - e eles não estão falando sobre o encanamento do seu corpo:

"A alcalinidade e o controle do cálcio também contribuem para a estabilidade da água e o controle da corrosão de canos e eletrodomésticos. Uma falha em minimizar a corrosão pode resultar na contaminação da água potável e em efeitos adversos no sabor e na aparência."

Muito provavelmente, o pH ideal da água para o qual você foi projetado para beber seria algo entre 6,5 e 8,0. Acima ou abaixo deste nível, pode ter outras finalidades, tais como desinfecção, mas não seria seguro beber água com um pH fora desta faixa.



PESQUISA SOBRE **ALCALINIDADE**

Embora a pesquisa seja clara quanto ao fato de que a água altamente alcalina tem efeitos nocivos sobre as plantas e os animais, não há muitos estudos com humanos.

Tem havido muito debate quanto a questão do combate ao câncer tornando o seu corpo alcalino. Isto tem sido um foco de interesse à medida que as taxas de câncer têm disparado (junto com muitas outras doenças crônicas e debilitantes), sendo que o organismo humano se torna mais **ácido por conta de dietas à base de comida processada**.

A pesquisa científica sobre os benefícios da alcalinidade não é, de forma alguma, conclusiva. O pH parece ter uma influência maior nas mitocôndrias das células:

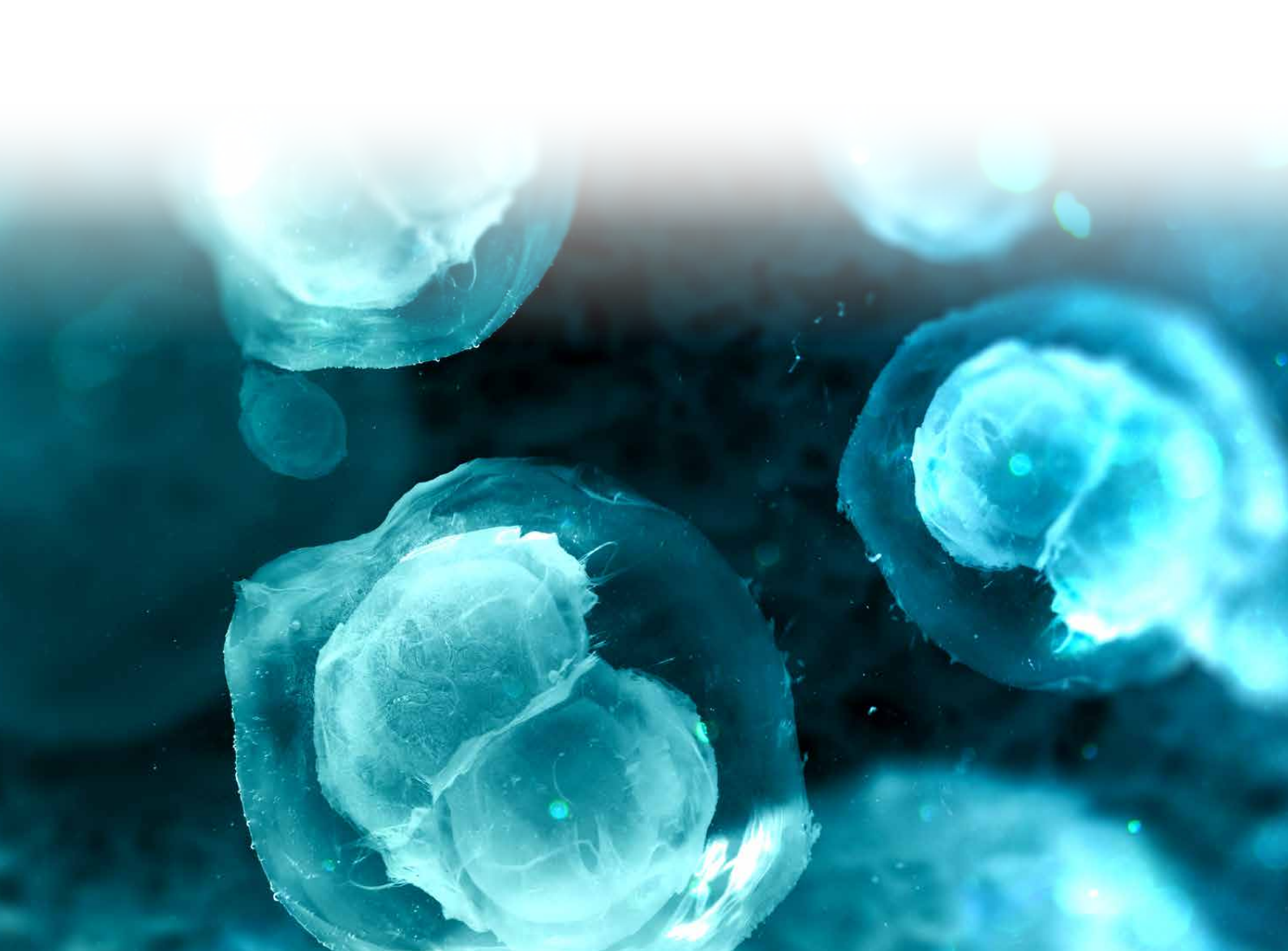
- Células normais morrem sob condições extremamente alcalinas. Um estudo publicado no Journal of Biological Chemistry verificou que a alcalose (pH celular crescente) causa a morte celular induzida por alcalinidade como resultado da função mitocondrial alterada."
- Outro estudo da Cornell University declara que os antioxidantes da água alcalina não se provaram eficazes contra doenças neurodegenerativas e eles afirmam que isso pode ser resultado de como as mitocôndrias operam no interior da célula em determinadas condições de pH.

Há alguns estudos científicos que na verdade argumentam contra a alcalinidade, ao menos com relação à prevenção e ao tratamento do câncer.

Considere a pesquisa feita por **Robert Gilles**, que investigou a formação de tumores e a acidez. De acordo com Gilles, os tumores, por natureza, tornam-se ácidos, mesmo em uma estrutura celular alcalina. Em outras palavras, eles **fabricam sua própria acidez**.

Cientistas que trabalham no processo de desenvolvimento de protótipos para novos agentes anticâncer em potencial, que seletivamente matam as células tumorosas ao interferir na regulação do pH intracelular, verificaram que os tratamentos de alcalinidade NÃO têm o efeito desejado – mas tratamentos extremamente ácidos têm.

Assim, parece que aqueles vendedores que prometem que a água alcalina diminuirá seu risco de câncer, estão completamente equivocados, quando se trata do que a pesquisa científica realmente mostra.



Ainda mais interessante é um estudo de 2005, feito pelo Instituto Nacional do Câncer, que reconsidera o uso de **vitamina C (ácido ascórbico) para tratar o câncer. Eles verificaram que, em doses farmacológicas administradas intravenosamente, o ácido ascórbico matou com sucesso as células cancerosas sem lesar as células normais.**

Esse é um exemplo das células cancerosas serem vulneráveis à acidez, em oposição à alcalinidade. Está claro que a relação entre alcalinidade e câncer foi grosseiramente simplificada por aqueles que gostam de chegar a conclusões prematuras.

A conclusão é de que a água alcalina não é uma pílula mágica contra o câncer.





EQUILÍBRIO É A CHAVE

Como ocorre com muitas outras coisas, no final, tudo se trata de equilíbrio. A água que é ácida ou alcalina demais pode ser prejudicial à saúde humana e levar ao desequilíbrio nutricional. Isto foi demonstrado em um estudo sueco sobre a água de poço, que verificou que ambos os pHs extremos são problemáticos.

Seu corpo simplesmente não foi criado para beber água altamente alcalina durante todo o tempo. Então, creio que é melhor ser cuidadoso quando se trata de algo tão fundamental quanto a água que se bebe diariamente. Se você entender isso de maneira errada, poderá causar a si mesmo um dano maior. Faz sentido que você tenha sido projetado para beber água que ocorre naturalmente, o que exclui a água alcalina com níveis de pH 8 e acima.

E se você bebe água alcalina durante todo o tempo, você irá aumentar a alcalinidade de seu estômago, o que reduzirá sua acidez (ÁCIDO gástrico... agni) e irá prejudicar sua capacidade de digerir os alimentos. Além disso, a **baixa acidez estomacal é uma das causas mais comuns de úlceras.**

Baixa acidez estomacal pode abrir a porta para parasitas no seu intestino delgado, e sua digestão de proteínas poderá ficar prejudicada. Isto também significa que irá obter menos minerais e nutrientes ao longo do tempo. **A alcalinidade excessiva pode também ser um problema em potencial por ser antibacteriana, podendo potencialmente romper o equilíbrio das bactérias benéficas em seu corpo.**



ÁGUA VIVA

O que você quer é água pura – água que seja limpa, balanceada e saudável, nem alcalina, nem ácida demais. Idealmente, o pH de sua água deveria ser algo entre 6 e 8. E uma das águas mais saudáveis do mundo – aquela que emerge de nascentes nas montanhas – apresentam-se sempre nesta faixa de pH.

Água de nascente é “água viva”, estruturada, com vitalidade suficiente para subir contra a gravidade, atravessar inúmeras camadas de solo e emergir do alto da montanha. É a água ideal, o ouro líquido da Terra.

Nos EUA, o interesse por água pura de montanha é tremendo, tanto que criaram o website, www.findaspring.com, através do qual é possível encontrar nascentes em sua região. Seria maravilhoso termos um destes no Brasil.

Se você realmente quiser alcalinizar seu corpo, seria mais inteligente estimulá-lo com alimentos ou suplementos. Os principais cedentes de alcalinidade para a água são minerais, como o cálcio e o magnésio. Você os encontra em abundância em legumes e verduras verdes, em microalgas como Spirulina e Clorella, ou em suplementos concentrados.

No meu entendimento, mais vale ter uma dieta rica em legumes e verduras, naturalmente ricos em minerais alcalinos, do que se preocupar com o pH da água.

No Brasil, existe uma marca de água alcalina (Ibirá) sendo promovida como uma água medicinal, sendo vendida por um preço premium, pelo fato de seu p H ser de 10,5!

Quando você analisa o rótulo, logo percebe que ele possui um alto teor de bicarbonato. Não tem magia - o PH da água é sempre influenciado pelos minerais de sua composição química.

Entretanto, me surpreende o fato de ninguém ter percebido que é a água com maior teor de FLUORETO dentre todas as demais opções.

O Fluoreto da Ibirá é de 0,45, enquanto o da Minalba é de 0,05. É uma diferença impressionante.

Fluoreto, como já é conhecido por quem estuda Saúde, é um dos elementos nocivos a se evitar. Seu excesso é responsável por sintomas de intoxicação, como dores gastrointestinais, náusea e dor de cabeça, além de intoxicações do sistema nervoso em geral.

Ou seja: basta uma análise objetiva para desconstruir mitos. A água Ibirá é apenas uma água com alto teor de sólidos dissolvidos - alguns bons, outros péssimos. Se eu posso escolher, prefiro a Minalba.





OTIMIZANDO O PH DO SEU CORPO FUNDAMENTOS

Embora o homem moderno faça alta ingestão de açúcar acidificante e desmineralizante em suas diversas formas e, portanto, tenha problemas com o pH, nossos ancestrais não tinham problemas com o pH por se alimentarem com uma dieta à base de caça e coleta anterior à agricultura, rica em alimentos vegetais e com carnes de alta qualidade, com pequena parcela de grãos.

Você pode otimizar seu pH ao comer como os seus ancestrais comiam – uma dieta rica em alimentos integrais, orgânicos, com uma boa parcela de alimentos crus – e isto ajudará seu corpo a atingir a homeostase.

Lembre-se de que não há um plano nutricional que funcione para todos, assim sendo, não há uma única lista universal de alimentos para um pH perfeito. Por exemplo, os indivíduos que necessitam de mais proteína podem superalcalinizar seus sistemas ao consumir muitos vegetais verde-escuros, o que pode piorar, ao em invés de melhorar sua saúde, a despeito dos inúmeros fitonutrientes benéficos dos vegetais folhosos.

Como sempre, moderação e discernimento devem ser considerados tão importantes quando a água pura.



FONTES E REFERÊNCIAS

1 - "It'll quench your thirst, of course" (22 de janeiro de 2007) Los Angeles Times:

The Healthy Skeptic

2 - "Water on the web: pH," National Curriculum for Colleges and High Schools

3 - "Water properties: pH" USGS: Water Science for Schools

4 - N Mesner e J Geiger. (June 2005) "Understanding your watershed: What is pH?," Utah State University Extension

5 - "Guidelines for drinking-water quality," Organização Mundial de Saúde, primeiro adendo à terceira edição, Volume 1 Recommendations

6 - DD Warnoke e DM Kraukopf (setembro de 1983) "Greenhouse growth media: testing and nutrition guidelines" Michigan State University Extension Bulletin E

7 - J Christensen. "Alkaline water plant damage" GardenGuides.com

8 - Inlet of alkaline river water into peaty lowlands: Effects on water quality and *Stratiotes aloides* L. stands"

9 - "Survival, acid-base regulation, ion regulation, and ammonia excretion in rainbow trout in highly alkaline hard water"



FONTES E REFERÊNCIAS

- 10 - "Prevention of mitochondrial injury by manganese superoxide dismutase reveals a primary mechanism for alkaline-induced cell death"
- 11 - "Mitochondria-targeted peptide antioxidants: Novel neuroprotective agents"
- 12 - RJ Gillies et al. "Causes and effects of heterogeneous perfusion in tumors," Neoplasia agosto de 1999; 1(3): 197-207
- 13 - "Cytotoxicity of compounds that interfere with the regulation of intracellular pH: A potential new class of anticancer drugs"
- 14 - "Pharmacologic ascorbic acid concentrations selectively kill cancer cells: Action as a pro-drug to deliver hydrogen peroxide to tissues"
- 15 - "Inorganic constituents of well water in one acid and one alkaline area of south Sweden"
- 16 - The bacterial effects of electrolyzed oxidizing water on bacterial strains involved in hospital infections"
- 17 - M Emoto. Water Crystal Study (Japão)



www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 