Click to verify

Para que serve agua alcalina

El cuerpo humano está compuesto en un 75% por agua, un elemento esencial para mantener el equilibrio interno, incluyendo el pH del organismo, que debe mantenerse entre 7,3 y 7,5. Por eso, conocer la acidez o alcalinidad del agua que bebemos puede ayudarnos a entender si realmente aporta beneficios a nuestra salud. El agua alcalina se caracteriza por tener un pH más alto que el agua del grifo o embotellada. Este tipo de agua contiene minerales como calcio, magnesio, sílice y bicarbonato, que ayudan a elevar su alcalinidad. Su pH suele estar entre 8,5 y 9, aunque algunas versiones alcanzan hasta 10. Esta mayor concentración de minerales contribuye a neutralizar la acidez del cuerpo. El agua alcalina puede aportar varios beneficios al organismo, como: Hidratación profunda: gracias a su alta concentración de oxígeno. Mejora del sistema digestivo y circulatorio: por su contenido en minerales. Equilibrio del pH corporal: ayuda a reducir la acidez en sangre. Eliminación de toxinas: combate los radicales libres. Prevención del envejecimiento prematuro: favorece la regeneración celular. Funciona como un antiácido natural. Favorece la regeneración celular y retrasa el envejecimiento de la piel. Refuerza el sistema inmunológico frente a bacterias y virus. Limpia el colon. Mejora la producción de glóbulos rojos. Es ideal para deportistas por su capacidad de hidratación rápida. El consumo excesivo puede provocar potomanía (adicción al agua) o hiperhidratación. Un pH superior a 10 puede causar irritaciones en la piel y problemas digestivos. Puede generar efectos secundarios como náuseas, vómitos, espasmos musculares o temblores si se consume en exceso. Puedes preparar agua alcalina de forma casera con estos simples pasos: Llena un vaso con agua del grifo. Añade media cucharadita de bicarbonato de sodio. Remueve bien con una cuchara hasta disolver completamente. Este método eleva el pH del agua a aproximadamente 9, convirtiéndola en alcalina. Si no te convence el sabor del bicarbonato, puedes optar por jarras con filtro alcalinizador, disponibles en tiendas y plataformas como Amazon. Estos filtros pueden tratar hasta 400 litros de agua, lo que los convierte en una opción práctica y económica a largo plazo. Importante: Esta información es de carácter general y no sustituye el consejo médico. Consulta siempre con un profesional de la salud antes de realizar cambios importantes en tu dieta o estilo de vida. A água alcalina é uma bebida que possui pH entre 8 a 10 e que poderia promover alguns benefícios para a saúde, como aliviar os sintomas de azia, retardar a perda óssea e melhorar o desempenho físico. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Isso porque a água alcalina poderia ajudar a diminuir a acidez do estômago, melhorar a densidade óssea e ajudar na recuperação muscular após os treinos. A água alcalina pode ser comprada em supermercados ou pode ser feita em casa. No entanto, é importante ressaltar que estudos científicos mais completos em seres humanos ainda são necessários para avaliar se a água alcalina promove benefícios à saúde. Possíveis benefícios Acredita-se que a água alcalina pode trazer os seguintes benefícios à saúde: Aliviar os sintomas de azia, porque pode neutralizar o ácido estomacal pepsina, diminuindo a acidez do estômago; Ajudar a retardar a perda óssea, melhorando a densidade óssea após a menopausa; Melhorar o desempenho físico, pois pode prevenir câibras e lesões musculares, e diminuir a fadiga após o treino; Regular o sistema imunológico, pois ajuda no transporte dos glóbulos brancos, um dos compostos do sangue que são responsáveis pela defesa do organismo. No entanto, ainda são necessários estudos científicos mais completos e em seres humanos para avaliar se a água alcalina promove esses benefícios para a saúde. É importante lembrar que os níveis de pH do sangue não são alterados pela ingestão de bebidas ou alimentos alcalinos. Isso acontece porque o conteúdo do estômago é muito ácido, neutralizando, assim, o conteúdo alcalino. Além disso, os rins também trabalham constantemente para manter o pH normal do sangue, que é entre 7,35 a 7,45, já que valores diferentes destes podem causar problemas graves de saúde. Leia também: pH do sangue: valor normal, como medir e sintomas tuasaude.com/ph-do-sangue Diferença de água alcalina e água normal A água alcalina apresenta um pH que pode variar entre 8 a 10, sendo, assim, uma bebida classificada como básica, ou alcalina. Já a água normal geralmente possui um pH entre 7 e 8,5, sendo, por isso, considerada uma bebida neutra ou alcalina. Como fazer água alcalina É possível fazer água alcalina em casa, usando-se apenas água fervida ou filtrada e bicarbonato de sódio. Para isso, basta misturar uma colher (chá) de bicarbonato de sódio em 2 litros de água, misturando bem. Colocar a bebida em uma garrafa e armazenar em local fresco ou refrigerado. A água ionizada também pode ser feita com o uso de ionizador, um aparelho que aumenta o pH da água comum. Assim como a água comum, a água alcalina pode ser consumida ao longo do dia. No entanto, devido à falta de estudos sobre a eficácia da água alcalina, ainda não existe uma quantidade recomendada dessa bebida por dia. Possíveis efeitos colaterais De modo geral, a água alcalina é considerada segura, não causando efeitos colaterais. No entanto, a ingestão excessiva de água alcalina com pH acima de 9, pode causar má digestão, inchaço abdominal e excesso de gases. Quem não pode consumir Pessoas que usam medicamentos inibidores da bomba de prótons, como omeprazol, esomeprazol e pantoprazol, não devem consumir água alcalina. Isso porque esses medicamentos alteram o pH do estômago, podendo modificar os níveis de potássio no sangue, uma situação que é preocupante especialmente em pessoas com doenças renais. A água alcalina com bicarbonato de sódio não é recomendada para mulheres grávidas ou amamentando, crianças com menos de 2 anos ou pessoas com sintomas sugestivos de alcalose metabólica ou respiratória e ou com hipocalcemia. Além disso, pessoas que usam antibióticos doxiciclina, levofloxacino, minociclina e tetraciclina, ou anti-inflamatórios não esteroides, só devem beber a água alcalina com bicarbonato de sódio com a indicação de uma médico. Os benefícios da água alcalina são das dicas mais valiosas de saúde é a recomendação sobre beber bastante água. Afinal de contas, o corpo humano é composto, em grande parte dela, e esse líquido tão precioso é essencial para o bom funcionamento de todo organismo. Além disso, ela é uma bebida com PH (potencial hidrogeniônico) maior que 7,5. Como o organismo possui um PH que fica entre 7,35 e 7,4, esse tipo de água ajuda a equilibrar o potencial ácido do corpo. água alcalina Portanto a acidez em excesso é nociva, pois significa pouco oxigênio nas células e pode ser porta de entrada para micro-organismos nocivos, como vírus e bactérias, que vivem em meio ácido. Além disso, há maior chance de aderência de gorduras no sangue, bem como mau funcionamento da tireoide, maiores riscos de desenvolver doenças como fraturas ósseas, diabetes, câncer, e outras. Além disso, ela age nesse sentido, deixando o organismo mais forte e resistente. Benefícios da água alcalina para saúde: 1. Melhora a digestão: Seu consumo pode ter benefícios terapêuticos para pacientes com refluxo esofágico pois esse tipo de água desativa a pepsina, que é uma enzima digestiva. 2. Saúde óssea: Estudo publicado em 2012 no Canadá concluiu que o aumento no consumo pode melhorar a saúde óssea, reduzindo a perda de massa muscular e o risco para doenças crônicas como hipertensão. 3. Previne doenças cardiovasculares: As altas taxas de magnésio presentes na água alcalina podem ajudar a prevenir doenças cardiovasculares, diminuindo a pressão arterial. 4. Melhora a memória: Não só a água, mas a dieta alcalina gera alterações hormonais que podem melhorar a memória e cognição. benefícios da água alcalina 5. Combate a retenção de líquidos: A eliminação de toxinas potencializada e o controle do PH do organismo favorecem a purificação do corpo e inibem a retenção de líquidos, que ocorre como combate à acidez. 6. Propriedades hidratantes: Um dos benefícios da água alcalina é possui o poder de hidratar melhor e mais rápido as células do organismo, além de eliminar mais facilmente as toxinas presentes no corpo. 7. Saúde da pele: Os dermatocosméticos agem nas camas superficiais da pele, enquanto ela é capaz de atingir camadas mais profundas; sendo assim, é a melhor forma de deixar a pele viçosa e ainda melhorar o aspecto de rugas e a pele mais firme. 8. Auxilia na perda de peso: A presença de magnésio nesta água promove um estímulo à perda de gordura e manutenção da massa magra, tendo em vista que a deficiência desse mineral está relacionada à obesidade, diabetes, entre outras doenças. 9. Contra o câncer: Esta água também pode minimizar os riscos de desenvolvimento de diferentes tipos de câncer. 10. Melhora a capacidade cognitiva: A eficiência desta água em levar nutrientes importantes para o organismo também favorece o sistema neurológico e muscular, melhorando o raciocínio e a resposta aos diversos estímulos ambientais. Água mineral engarrafada é alcalina? Não. Quando se faz a opção pela água mineral, temos uma falsa impressão de estarmos adquirindo um produto melhor, mais confiável, porém, isso nem sempre corresponde à realidade. No entanto, não basta escolher uma marca idônea, é preciso ler as informações em seu rótulo. Algumas marcas de água mineral têm o pH quase tão baixo quanto os refrigerantes, portanto, deverão ser substituídas por outras com índices mais elevados. Onde comprar água alcalina? Não temos ainda mercado para a água alcalina, porém, encontramos alguns aparelhos alcalinizadores e/ou ionizadores à venda. Além disso, é preciso entrar em contato com cada um de seus fabricantes, buscando maiores informações que comprovem a real alcalinidade da água a ser obtida através de seus aparelhos. Antes de se decidir pela eventual compra, dê preferência a produtos certificados pelo INMETRO. Essa certificação é um dos requisitos que comprovam que o aparelho foi submetido à avaliação técnica, antes de ser liberado para a venda. Para quem não quiser investir num aparelho, pelo alto preço, mas gostaria de provar saiba que também existem métodos caseiros. Como preparar água alcalina? As três maneiras mais simples e baratas de aumentar a alcalinidade da água estão acessíveis a qualquer pessoa. São elas: 1. Água alcalina de bicarbonato de sódio: Para cada litro de água filtrada, adicione meia colher de chá de bicarbonato de sódio (aproximadamente 5 gramas). Em seguida, para garantir que o bicarbonato não se deposite no fundo da garrafa, retire o equivalente a um copo de água e misture-os completamente, depois, volte o conteúdo à garrafa e mexa mais um pouco; 2. Água alcalina com limão: Esprema meio limão em um copo de água (200 ml) e beba imediatamente. Embora pareça totalmente contrário ao que dissemos até agora, o limão mesmo sendo ácido, é um ótimo alcalinizante. Utilize limões frescos e cortados na hora. benefícios da água alcalina 3. Água alcalina de sal: Dilua 1 colher (de café) de sal em 1 litro de água. No dia seguinte, descarte o que não foi ingerido. Considerações finais: Embora os benefícios da água alcalina sejam alardeados em várias mídias, devemos ter em mente que ela não substitui tratamentos médicos convencionais, nem deverá ser utilizada com essa finalidade. El agua alcalina se ha convertido en una moda saludable en el mundo entero, gracias a sus propiedades beneficiosas para el cuerpo humano. Si aún no conoces esta bebida, en este artículo vamos a explicarte qué es el agua alcalina, para qué sirve y cómo puedes prepararla en casa de forma sencilla. ¿Qué es el agua alcalina? El agua alcalina es aquella que tiene un pH superior a 7. Es decir, se trata de un agua con un nivel de acidez más bajo que el agua del grifo o el agua mineral que solemos consumir a diario. El agua alcalina se encuentra en la naturaleza en determinados manantiales y acuíferos, y se caracteriza por su pureza, su riqueza mineral y su capacidad para neutralizar los ácidos del cuerpo. ¿Para qué sirve el agua alcalina? El agua alcalina tiene múltiples beneficios para la salud, y su consumo regular puede ayudar a prevenir y tratar diversas enfermedades y trastornos del cuerpo. Uno de los principales beneficios del agua alcalina es que ayuda a neutralizar la acidez del cuerpo, evitando la acumulación de toxinas y reduciendo el riesgo de enfermedades inflamatorias y degenerativas, como el cáncer, la artritis o la osteoporosis. Además, el agua alcalina también ayuda a mejorar la digestión, estimula el sistema inmunológico, reduce el estrés oxidativo y previene la deshidratación y el envejecimiento prematuro de la piel. ¿Cómo se prepara el agua alcalina? Existen diferentes formas de preparar agua alcalina en casa, pero una de las más sencillas y económicas es mediante la adición de bicarbonato de sodio al agua del grifo. Para preparar agua alcalina con bicarbonato, necesitarás los siguientes ingredientes: 1 litro de agua del grifo 1/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio Para preparar el agua alcalina, sigue estos pasos: Calienta un poco de agua en una olla hasta que esté tibia. Añade el bicarbonato de sodio y mezcla bien hasta que se disuelva por completo. Añade el resto del agua del grifo y mezcla de nuevo. Deja reposar el agua durante unos minutos antes de consumirla. Recuerda que, aunque esta es una forma sencilla de preparar agua alcalina en casa, es importante no abusar de su consumo y siempre consultar con un especialista si tienes alguna duda o problema de salud. Datos finales El agua alcalina es una alternativa saludable al agua convencional, que gracias a su bajo nivel de acidez y su riqueza mineral, puede ayudarnos a prevenir y tratar diversas dolencias del cuerpo. Si estás interesado en probar el agua alcalina, te recomendamos que la prepares en casa siguiendo las indicaciones que te hemos dado, y que la consumas con moderación y bajo la supervisión de un especialista en nutrición. No olvides que la dieta y el estilo de vida son fundamentales para gozar de una buena salud, y que el agua alcalina es solo uno de los muchos recursos que podemos utilizar para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. El agua es el ingrediente vital para la vida. La frase no es un cliché, sino un hecho real: entre el 60% y 70% de nuestra constitución corporal es agua. Algunos expertos que han estudiado el tema dicen que podemos mantenernos con vida hasta 40 días sin ingerir alimentos, pero solo de tres a cinco días sin beber agua. Así de fundamental es este elemento.Es importante que sepas que existen diferentes tipos de agua. Aunque las veamos iguales (incoloras e inodoras), en función a su pH, algunos tipos de agua van a ser considerados ácidos, otros neutros y otros alcalinos.Las aguas alcalinas son las de nuestro interés y de las que hablaremos en este artículo de ONsalus, sigue leyendo para descubrir qué es el agua alcalina, para qué sirve y cómo hacerla en casa. Índice Para determinar si una sustancia líquida es alcalina o ácida se creó una medida estándar que de llama pH. Esta es una medida matemática (un logaritmo) que establece la cualidad de los elementos presentes en la solución.Se considera que una sustancia es neutra cuando su pH es igual a 7, que es el centro de esta escala. Si el pH es inferior a 7, se considera que la sustancia es ácida y a medida que desciende en la escala, aumenta la acidez. Como ejemplos, el jugo de limón tiene un pH de 2 y el vinagre de 3, son sumamente ácidos.Por el contrario, si el pH es mayor de 7, se considera entonces que la sustancia es alcalina o básica y en la medida en que ascienda en la escala. aumenta su alcalinidad. Como ejemplos, el pH del bicarbonato de entre 8 y 9 y el de la leche de magnesia que se ubica entre 10 y 11, son bastante alcalinos.Adicionalmente, el agua alcalina contiene elementos minerales que son alcalinos también y un potencial redox (potencial de oxidación-reducción) que es negativo. Cuanto más negativo sea este potencial, mayor será la capacidad del agua alcalina de actuar como agente antioxidante. Todo lo anterior está muy bien desde el punto de vista científico, pero en este momento te estarás preguntando: ¿y para qué sirve el agua alcalina? Vamos a explicar la respuesta a continuación.En primer término, es importante que recuerdes que nuestro organismo vive en un estado permanente de oxidación. Mientras más ácida mantengamos nuestra composición interna, mayor la oxidación, y mayor y más rápido también el deterioro de nuestras células y de todo el cuerpo en general, lo que finalmente significa la aceleración del proceso de envejecimiento.Son precisamente esas características que hemos mencionado las que le otorgan los siguientes beneficios al agua alcalina: Salud de los huesosLa acidez del cuerpo contribuye a la reabsorción del calcio de los huesos y nos hace propensos a desarrollar osteoporosis.Numerosos estudios han probado que las personas que ingieren agua alcalina reducen la reabsorción de calcio y no solamente son menos propensos a la osteoporosis, sino que pueden revertir sus efectos.Prevención del cáncerLa acidez corporal nos hace candidatos a la aparición de algunos tipos de cáncer, como el cáncer de vejiga.Varios estudios han demostrado que beber agua alcalina, por su potencial de reducir nuestra oxidación, nos ayuda en la prevención del cáncer y favorece la acción de algunos medicamentos utilizados como el tratamiento de quimioterapia.Mejoría del reflujo gástricoEl pH sumamente ácido del estómago es necesario para la correcta digestión de los alimentos y para evitar la proliferación de algunas bacterias. Sin embargo, cuando existe la enfermedad de reflujo, el agua alcalina juega un papel fundamental para su control.Beber agua alcalina de pH 8,8 nos ayuda a controlar la enzima que está vinculada con el reflujo gástrico, al tiempo que se permite la acción de los jugos gástricos de forma adecuada en el proceso de digestión.Presión arterial, diabetes y dislipidemiaInvestigadores chinos demostraron en 2016 que tomar agua alcalina contribuye a reducir la viscosidad de la sangre, lo que contribuye en cierta medida a controlar la presión arterial.Además, contribuye a regular los niveles de azúcar y de colesterol en sangre, reduciendo así el riesgo cardiovascular.Hidratación y desintoxicaciónVarios estudios han probado que los atletas que ingieren agua alcalina mejoran su condición de hidratación y que este agua favorece el funcionamiento del hígado y del riñón, contribuyendo así en el proceso de eliminación de toxinas del cuerpo por parte de estos órganos. ¿Quieres saber cómo alcalinizar el agua? Existen varias formas de obtener agua alcalina, seguidamente, te explicamos distintos métodos desde el más simple al más sofisticado.Dos recipientesColoca el agua que deseas alcalinizar en un primer recipiente, que vas a ubicar a cierta altura (por lo menos 1 metro de altura). Vacía el agua del primer recipiente dejándola caer en el segundo.El burbujeo que se produce al hacer esto logra alcalinizar el agua al menos en 0,5.Hervir el aguaDejar hervir durante 5 minutos el agua permite elevar su pH de 7-7,2 hasta al menos 8,4, y no pierde esta alcalinidad al ponerla a enfriar.Agregar bicarbonatoEsta es la forma más tradicional para hacer agua alcalina casera. Agrega 1/2 cucharadita de bicarbonato a un vaso de agua. Esto eleva el pH del agua hasta al menos 7,9.Comprar un filtro alcalinizanteExisten filtros de agua que además de cumplir con el proceso de filtrado y purificación del agua, la alcalinizan. Su costo es un poco más elevado que los filtros normales, pero la inversión vale la pena.Por otra parte, en algunos sitios ya se expende agua alcalina embotellada (diversas marcas: Essentia, Flow, Gerolsteiner, etc.), algunas de ellas provenientes de manantiales alcalinos, que puedes adquirir.Por supuesto, tomar agua alcalina para mejorar tu salud debe ir acompañado de la eliminación de comidas ácidas, como las frituras. Finalmente, recuerda que el agua carbonatada es ácida. No la consumas. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Agua alcalina: qué es, para qué sirve y cómo hacerla, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Bienestar. Bibliografía Goldman, R., Nagelberg, R., & Butler, N. (29 de agosto de 2018). Alkaline water: benefits and risks. Recuperado el 09 de junio de 2019, de Health Line: M., & Butler, N. (06 de didiembre de 2017). Is alkaline water good for you? Recuperado el 09 de junio de 2019, de Medical News Today: Artículos relacionados cesar arredondo 24/07/2024 muy interesante necesitaba saber algunas cosas sobre el agua alcalina, para unas recomendaciones que medio el Dr. Gracias por la informacion. Francisco Zapata 04/08/2024 Nos alegra haber podido serte de utilidad. Saludos desde OnSalus Parece que a água alcalina é a mais recente tendência de saúde a nos atingir nesta década, afirmando ser um tipo de água “melhor”, que pode ajudar a melhorar significativamente nossa saúde.A água normalmente tem um pH neutro, chegando a cerca de sete, enquanto a água alcalina tem um pH mais alcalino, chegando às oito ou nove. Acredita-se que este pH alcalino mais alto é benéfico para a neutralização do excesso de acidez, ou corrigindo o pH ácido que mais pessoas tendem a ter, e é atribuído a uma série de males que enfrentamos hoje.A água alcalina também contém minerais alcalinos bem conhecidos e deve possuir o que é conhecido como potencial negativo de redução da oxidação, ou a capacidade de causar oxidação. Um potencial negativo de redução da oxidação (ORP) significa que a água possui propriedades antioxidantes, as quais sabemos transmitem inúmeros benefícios à nossa saúde.Acredita-se que a água alcalina ajuda em várias condições, e foi desenvolvida seguindo os princípios da água do poço artesiano, que naturalmente tem um pH de aproximadamente 8,8. Enquanto alguns especialistas não são vendidos para os efeitos da água alcalina, há uma quantidade razoável de evidências que sustentam seu consumo.Quer saber como a água alcalina pode beneficiá-lo? Vamos verificar quais são os benefícios mais comuns:Benefícios para a saúde da água alcalina1. Gestão do refluxo ácidoUm dos usos mais populares para a água alcalina é reduzir os sintomas da doença do refluxo ácido. Embora esta condição seja caracterizada pela produção aumentada de ácido gástrico, a água alcalina ajuda a neutralizar isso e desativa uma enzima chamada pepsina, que está implicada na fisiopatologia do refluxo.O consumo de água alcalina pode ajudar a reduzir o pH do ácido gástrico, que apesar de servir a um propósito, pode causar dor excruciante se a ulceração se desenvolver. Estudos a longo prazo precisam ser realizados para investigar se os efeitos adversos do consumo crônico de água alcalina iriam perturbar a digestão ou causar outros efeitos adversos.2. Terapia ou Prevenção do CâncerÉ extremamente controverso afirmar que a água alcalina é uma cura para o câncer, com esse argumento ético estando no centro do desagrado de algumas pessoas pela água alcalina. De fato, muitos vendedores desprezíveis aproveitam essa afirmação e a colocam como uma cura milagrosa para o câncer. Isso é altamente irresponsável e não deve ser incentivado.Por outro lado, é muito provável que ajude na prevenção do câncer, já que o pH ácido é mais comumente associado ao desenvolvimento de câncer. Ao ajudar o corpo a alcançar um pH neutro a levemente alcalino, muitos processos oxidativos são interrompidos e o risco de ocorrência de mutações celulares adversas diminui.Curiosamente, a água alcalina pode realmente aumentar a eficácia de certos medicamentos quimioterapêuticos também, embora, por si só, não cure o câncer.3. Ajuda a gerenciar a doença metabólicaDoenças metabólicas, incluindo diabetes , hipercolesterolemia e até mesmo pressão alta, geralmente ocorrem juntas, complicando a saúde e o bem-estar.Verificou-se que o consumo consistente de água alcalina – ao longo de três a seis meses, resultou em todos os parâmetros sendo melhorados. Verificou-se também que a viscosidade do sangue era mais fina em pessoas que consomem água alcalina, o que significa que um aumento na frequência cardíaca e o risco de choque hemorrágico é reduzido no caso de ocorrer desidratação. Isso se traduz em menos pressão de trabalho no coração.3. Propriedades antienvelhecimentoCompostos antioxidantes podem de fato funcionar para retardar o processo de envelhecimento, que pode ser acelerado sob a influência de radicais livres prejudiciais.Os minerais alcalinos contidos na água ajudam a amortecer o estresse oxidativo e, juntamente com seu valor de ORP negativo, significa que não se pode causar muito dano excessivo. Como você deve ter adivinhado, esse benefício potencial pegou as multidões antienvelhecimento, sendo literalmente considerado “a água da eterna juventude”.4. Fortalece o sistema imunológicoÉ bem sabido que o estresse e os excessivos processos oxidativos comprometem a integridade do sistema imunológico, tornando você propenso a contrair infecções.A água alcalina suporta a função imunológica saudável, diminuindo a carga oxidativa que tem que suportar. Quanto maior o número de processos oxidativos que o corpo sofre, mais freqüentemente as células imunes podem ser recrutadas para neutralizar potenciais ameaças. Isto, naturalmente, pode levar à imunidade suprimida se a renovação celular for mais rápida que a regeneração.5. Suporta a saúde ósseaNão surpreendentemente, a água alcalina, que é fortificada com minerais alcalinos como o cálcio, e íons como o bicarbonato, beneficia os ossos, diminuindo a probabilidade de reabsorção mineral e deixando a matriz óssea frágil e provável de desenvolver distúrbios como a osteoporose.Embora isso seja uma coisa boa, a diferença entre a diminuição da reabsorção de minerais pelo consumo de bebidas alcalinas, ao contrário das bebidas ácidas, é pequena, na melhor das hipóteses.Acredita-se mais que a água alcalina beneficia seus ossos, já que menos cálcio é excretado na urina, já que em circunstâncias normais pode ser forçado a acompanhar íons ácidos.6. Pode ajudar com desordens autoimunesOs distúrbios autoimunes são caracterizados pelo sistema imunológico detectar anormalmente células do corpo como estranhas e tentar destruí-las no processo. Acredita-se que os distúrbios auto-imunes se desenvolvam como resultado de um sistema imunológico super estimulado; como é o caso em pessoas com alergias crônicas ou asma.Ao ajudar a suportar a função imune normal, a água alcalina também pode beneficiar positivamente o manejo das condições autoimunes.Efeitos colaterais da água alcalinaA água alcalina também pode causar vários efeitos colaterais indesejáveis, que podem interferir no funcionamento normal de vários processos corporais. Os efeitos colaterais mais comumente observados incluem;IndigestãoReduzir a produção de ácido clorídrico no estômago pode afetar a digestão, ou pior, fazer com que o organismo perca um de seus mecanismos de defesa, pois muitas bactérias que entram em contato com o ácido são destruídas antes que possam causar doenças.Cálcio de sangue diminuídoEmbora a água alcalina tenha um grande benefício na saúde dos ossos , outros processos corporais que dependem do cálcio podem ser prejudicados. Em pH alcalino, uma grande quantidade de cálcio é removida do sangue e armazenada no osso.Isso pode ser problemático, uma vez que o corpo não será capaz de obter cálcio livre suficiente, tornando-o importante para alcançar um equilíbrio.Alcalose MetabólicaNo extremo oposto do espectro da acidose metabólica, esta condição está associada a efeitos colaterais graves, como espasmos musculares descontrolados e espasmos, dormência ou formigamento dos membros ou face, vômitos, confusão e delírio.Outros riscosAssim como o consumo de uma dieta basicamente ácida pode ser prejudicial, também pode tornar sua dieta muito alcalina. Embora os estudos em humanos que o consumiram há vários anos não estejam disponíveis atualmente, aqueles feitos em ratos mostraram estagnação do crescimento, pele e cabelo de má qualidade, juntamente com rupturas na mucosa oral, que podem afetar a saúde bucal.ConclusãoVale a pena a água alcalina demorada? Das conclusões preliminares, a resposta seria sim. No entanto, é preciso deixar claro que você não tentará alterar o pH do corpo a um grau que poderia causar alcalose metabólica.Com moderação é o melhor plano de ação – você deve consumi-lo para remediar a condição de acidose e permitir que seu corpo recupere seu pH neutro para uma saúde ideal. Cada vez son más las marcas de agua alcalina que prometen ser la opción más saludable para hidratar el cuerpo. Sin embargo, es mucho más costosa que el agua corriente y sus aportes se han puesto por parte de varios profesionales de la salud y grupos de investigadores. Se trata de un tipo de agua sometida a un proceso de ionización que separa las fracciones alcalinas y ácidas aumentando el pH del líquido vital y elevándolo a más de siete unidades. El pH es la medida de acidez o alcalinidad de un medio. Y es que, según los expertos, el pH del agua debería situarse entre 6.5 unidades y 8.5 unidades para consumo humano. Los valores extremos pueden causar desde irritación en las mucosas hasta procesos de ulceración. Las marcas que la producen prometen beneficios para la salud | Foto: Unsplash ¿Para qué sirve tomar agua alcalina? El agua alcalina ha ganado popularidad porque se dice que ayuda a prevenir el crecimiento de radicales libres que dañan a las células, a neutralizar la acidez y a hidratar más el cuerpo. Puede ser benéfica para las personas que tienen diabetes, hipertensión y colesterol alto. Se habla de su poder energizante y desintoxicante y hasta de su supuesta capacidad para ayudar a prevenir el cáncer. Sin embargo, se trata de unos aportes que se fundamentan en evidencia científica pobre. Suelen ser productos costosos | Foto: Unsplash La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), evidenció marcas de agua alcalina que ofrecían en sus etiquetas al consumidor beneficios no demostrados. Los aspectos analizados fueron información comercial, contenido neto, el pH, minerales, calidad sanitaria y la alcalinidad. De modo que podrías estar invirtiendo en productos que, aunque están de moda, no representan ningún beneficio para tu estado de salud. Y según la Clínica Mayo, el agua corriente es mejor para la mayoría de las personas. Basta con beber suficiente agua corriente | Foto: Unsplash Hay algunos estudios que sugieren que el agua alcalina podría ser útil para ciertas afecciones, sin embargo, también hay investigaciones que sugieren que hay riesgos potenciales en el consumo de la misma. Así que, si eliges probar el agua con un nivel de pH más alto, asegúrate de que no se trate de una de esas agua milagro y de intercalar su consumo con el del agua corriente, una buena alimentación y actividad física regular. Cuida tu salud invirtiendo solo en productos y soluciones probadas (y aprobadas por tu médico). *** No te pierdas el mejor contenido de Viviendo en Casa en YouTube. Escrito por A água alcalina é uma bebida que possui pH entre 8 a 10 e que poderia promover alguns benefícios para a saúde, como aliviar os sintomas de azia, retardar a perda óssea e melhorar o desempenho físico. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Isso porque a água alcalina poderia ajudar a diminuir a acidez do estômago, melhorar a densidade óssea e ajudar na recuperação muscular após os treinos. A água alcalina pode ser comprada em supermercados ou pode ser feita em casa. No entanto, é importante ressaltar que estudos científicos mais completos em seres humanos ainda são necessários para avaliar se a água alcalina promove benefícios à saúde. Possíveis benefícios Acredita-se que a água alcalina pode trazer os seguintes benefícios à saúde: Aliviar os sintomas de azia, porque pode neutralizar o ácido estomacal pepsina, diminuindo a acidez do estômago; Ajudar a retardar a perda óssea, melhorando a densidade óssea após a menopausa; Melhorar o desempenho físico, pois pode prevenir câibras e lesões musculares, e diminuir a fadiga após o treino; Regular o sistema imunológico, pois ajuda no transporte dos glóbulos brancos, um dos compostos do sangue que são responsáveis pela defesa do organismo. No entanto, ainda são necessários estudos científicos mais completos e em seres humanos para avaliar se a água alcalina promove esses benefícios para a saúde. É importante lembrar que os níveis de pH do sangue não são alterados pela ingestão de bebidas ou alimentos alcalinos. Isso acontece porque o conteúdo do estômago é muito ácido, neutralizando, assim, o conteúdo alcalino. Além disso, os rins também trabalham constantemente para manter o pH normal do sangue, que é entre 7,35 a 7,45, já que valores diferentes destes podem causar problemas graves de saúde. Leia também: pH do sangue: valor normal, como medir e sintomas tuasaude.com/ph-do-sangue Diferença de água alcalina e água normal A água alcalina apresenta um pH que pode variar entre 8 a 10, sendo, assim, uma bebida classificada como básica, ou alcalina. Já a água normal geralmente possui um pH entre 7 e 8,5, sendo, por isso, considerada uma bebida neutra ou alcalina. Como fazer água alcalina É possível fazer água alcalina em casa, usando-se apenas água fervida ou filtrada e bicarbonato de sódio. Para isso, basta misturar uma colher (chá) de bicarbonato de sódio em 2 litros de água, misturando bem. Colocar a bebida em uma garrafa e armazenar em local fresco ou refrigerado. A água ionizada também pode ser feita com o uso de ionizador, um aparelho que aumenta o pH da água comum. Assim como a água comum, a água alcalina pode ser consumida ao longo do dia. No entanto, devido à falta de estudos sobre a eficácia da água alcalina, ainda não existe uma quantidade recomendada dessa bebida por dia. Possíveis efeitos colaterais De modo geral, a água alcalina é considerada segura, não causando efeitos colaterais. No entanto, a ingestão excessiva de água alcalina com pH acima de 9, pode causar má digestão, inchaço abdominal e excesso de gases. Quem não pode consumir Pessoas que usam medicamentos inibidores da bomba de prótons, como omeprazol, esomeprazol e pantoprazol, não devem consumir água alcalina. Isso porque esses medicamentos alteram o pH do estômago, podendo modificar os níveis de potássio no sangue, uma situação que é preocupante especialmente em pessoas com doenças renais. A água alcalina com bicarbonato de sódio não é recomendada para mulheres grávidas ou amamentando, crianças com menos de 2 anos ou pessoas com sintomas sugestivos de alcalose metabólica ou respiratória e ou com hipocalcemia. Além disso, pessoas que usam antibióticos doxiciclina, levofloxacino, minociclina e tetraciclina, ou anti-inflamatórios não esteroides, só devem beber a água alcalina com bicarbonato de sódio com a indicação de uma médico. El agua alcalina es un tipo de agua que posee un pH superior a 7,5 y que podría brindar diversos beneficios para el organismo, como mejorar el flujo sanguíneo y el desempeño muscular, además de prevenir el desarrollo de cáncer. Este tipo de agua ha sido cada vez más utilizada como opción para sustituir las bebidas energéticas en entrenamientos de alta intensidad, con el objetivo de mejorar el desempeño muscular y reducir el cansancio a lo largo del entrenamiento, pues durante la actividad física hay producción de ácido láctico, lo que acaba por reducir el pH del organismo. No obstante, el músculo solo logra funcionar correctamente en un intervalo de pH que no debe ser inferior a 6,5, por lo cual, mientras el ácido láctico va acumulándose, hay un aumento progresivo del cansancio y un mayor riesgo de lesiones. De esta manera, el agua alcalina podría tener beneficios para la práctica de la actividad física; sin embargo, este y otros beneficios del agua alcalina aún no están del todo comprobados científicamente, por lo cual es importante que sean realizados más estudios para confirmar los beneficios del consumo de este tipo de agua. Para qué sirve y beneficios Los beneficios del agua alcalina aún son ampliamente discutidos, pues hasta el momento existen pocos estudios que han analizado sus ventajas para el cuerpo, además de que dichas investigaciones fueron realizadas con una pequeña muestra de la población, lo que puede no reflejar los efectos en un grupo de mayor tamaño. A pesar de eso, se cree que el consumo de agua alcalina podría aportar beneficios para la salud debido al hecho de que esta agua tiene un pH semejante al de la sangre, que es entre 7,35 y 7,45, pues se cree que mantener el pH en este rango favorece los procesos normales del organismo. De esta manera, los posibles beneficios del agua alcalina incluyen: Mejora el desempeño muscular, pues se logra eliminar mejor el exceso de ácido láctico acumulado durante la actividad física, reduciendo la sensación de fatiga y el tiempo de recuperación posterior al entrenamiento y previniendo el surgimiento de lesiones musculares y calambres. Vea cómo quitar calambres musculares; Previene el envejecimiento precoz, debido a que podría actuar como antioxidante; Puede ayudar a tratar el reflujo, puesto que, de acuerdo con un estudio, el pH del agua superior a 8,8 puede desactivar la pepsina, que es una enzima presente en el estómago y que está relacionada con el reflujo. Por otra parte, la desactivación de la pepsina puede interferir directamente en el proceso digestivo, por lo cual este beneficio aún requiere ser mejor evaluado. Vea qué es la pepsina y su función. Podría ayudar a prevenir el cáncer, pues el ambiente más ácido puede favorecer la diferenciación y la proliferación de células malignas. De esta forma, al hacer que el pH de la sangre sea siempre alcalino, hay menores probabilidades de desarrollo de cáncer; sin embargo, este efecto aún necesita de más estudios para ser comprobado; Podría mejorar la circulación sanguínea, debido a que un estudio realizado con 100 personas demostró que el consumo de agua alcalina es capaz de reducir la viscosidad de la sangre, lo que permite que la misma circule en el cuerpo de manera más eficiente, lo que mejora también el suministro de oxígeno hacia los órganos. Pese a esto, otros estudios necesitan ser realizados para confirmar este beneficio. Asimismo, otros posibles beneficios del agua alcalina son mejorar el sistema inmunitario y la apariencia e hidratación de la piel y ayudar en el proceso de pérdida de peso, además de poder tener beneficios para personas que poseen diabetes, presión alta o colesterol elevado. No obstante, estas ventajas aún no han sido comprobadas científicamente. Cuándo tomar El agua alcalina puede ser consumida a lo largo del entrenamiento con la finalidad de mantener la hidratación y combatir el efecto del ácido láctico, el cual va aumentando durante el ejercicio. De esta manera, sería posible evitar el impacto de esta sustancia en el organismo y reducir el tiempo de recuperación posterior al entrenamiento. Cuando se consume agua alcalina con el objetivo de mejorar el desempeño en la actividad física, la indicación es que la misma sea consumida durante el día para mantener al cuerpo en un intervalo de pH alcalino, con la finalidad de que cuando se comience a entrenar, el organismo demore más tiempo en tornarse ácido y permita el correcto funcionamiento de los músculos por más tiempo. Sin embargo, también es importante alternar el consumo de agua alcalina con agua que contenga un pH igual o inferior a 7, pues la alcalinidad excesiva del organismo puede inter