

Quarta-Feira, 24 de Junho de 2026

## **Estudo sugere que água com gás pode ajudar no processo de emagrecimento**

**CORPO SAUDÁVEL**

### **Metrópoles**

Um estudo revelou que uma simples troca de bebidas pode trazer bons resultados no processo de emagrecimento. A água com gás obteve bons resultados nas amostras analisadas e pode potencializar alguns processos biológicos essenciais para a manutenção de um corpo saudável.

Apesar disso, o autor da pesquisa, o pesquisador médico Akira Takahashi, do Hospital Neurocirúrgico Tesseikai, no Japão, alerta que não basta apenas ingerir a água gaseificada para obter resultados.

“O impacto do CO<sub>2</sub> na água gaseificada não é uma solução autônoma para a perda de peso. Uma dieta balanceada e atividade física regular continuam sendo componentes cruciais do gerenciamento de peso sustentável”, afirma Akira Takahashi em artigo publicado na revista *BMJ Nutrition, Prevention & Health* no dia 20 de janeiro.

### **Como o organismo reage à ingestão de água com gás?**

Ao consumir água com gás, o dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) presente na composição da bebida adentra a corrente sanguínea. A partir daí, os glóbulos vermelhos o transformam em bicarbonato.

O processo reduz a acidez das células e aumenta a rapidez com que a glicose é utilizada. Isso significa que menos açúcar sobra na corrente sanguínea para ser transformado em gordura.

“O CO<sub>2</sub> na água gaseificada pode promover a perda de peso ao aumentar a captação de glicose e o metabolismo das hemácias. Ela também pode afetar as medições de glicose no sangue”, escreve o pesquisador.



Água com gás pode ajudar na busca por um corpo mais saudável

### **Cuidados com a água com gás**

Mesmo sendo uma aliada no processo de emagrecimento, a água gaseificada deve ser ingerida com cuidado, visto que pode causar ou agravar problemas estomacais, como síndrome do intestino irritável e refluxo gastroesofágico.

Para aproveitar os benefícios metabólicos da bebida, a ingestão deve ser realizada de forma moderada.