RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 13 de Julho de 2025

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 CO2 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 (CO2) 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 CO2 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.