

CAÇA AO MITO

Existem muitos mitos sobre a água. Muitos deles são crenças populares que se passam de geração em geração, outros até são mesmo verdade. Vamos descobrir?



Sinaliza com **V** as afirmações que consideras como verdadeiras e com **F** o que consideras como falsas.

1. Beber água ajuda a emagrecer.

2. Beber água em jejum emagrece.

3. Água gelada ajuda a queimar calorias.

4. A água com gás engorda tanto quanto os refrigerantes.

5. Beber muita água pode fazer mal.

6. Água com gás é menos hidratantes que a água natural.

7. Matar a sede é mais eficiente com água gelada.

8. A água engarrafada tem prazo de validade.

9. Beber água com limão é benéfico para a saúde, apesar de não estar diretamente relacionada com o emagrecimento.

CORREÇÕES

1 - Parcialmente verdade.

Beber apenas água não emagrece, mas se ingerirmos dois ou três copos de água antes de uma refeição, estes irão produzir uma sensação de saciedade que ajudará a controlar a fome na hora de comer.

2 - Mito.

Apenas a ingestão de água não elimina massa gorda, e em jejum torna-se irrelevante. É importante, sim, beber água em jejum para restabelecer os níveis sérios do organismo e a eliminação de toxinas produzidas como resposta ao período que passámos a dormir, sem alimentação.

3 - Verdade.

O corpo humano queima calorias para regular a própria temperatura, processo chamado de termogénese. Por isso, ao consumir um líquido que está, em média, 32°C abaixo da nossa temperatura corpórea faz com que o nosso metabolismo funcione mais rápido e acelere a queima de calorias, de cerca de 17 calorias para cada 500ml de água gelada consumidas.

4 - Mito.

O gás carbónico adicionado à água é isento de valor energético, sendo apenas responsável por conferir à água características organoléticas específica. O que engorda no refrigerante é a quantidade de açúcar presente no líquido, não o gás carbónico.

5 - Verdade.

Os rins filtram em média 800ml a 1 000ml de água por hora. Se a quantidade consumida no período de 1 hora exceder esta quantidade, não sendo utilizada para outras funções - como regular a temperatura ou repor líquidos após a prática de exercícios físicos - é possível a existência de resto de hiponatremia, ou seja, levar à baixa elevada do nível de sódio no sangue a níveis perigosamente baixos. Esta situação pode causar confusão, torpor e até convulsões.

CORREÇÕES

6 - Mito.

Não existem estudos que verifiquem esta hipótese.

7- Mito.

A saciedade em relação à sede é garantida pela quantidade de água ingerida, não pela temperatura desta.

8- Verdade.

A água na fonte não tem prazo de validade, mas ao ser engarrafada fica exposta ao armazenamento o que, após determinado tempo, pode deixá-la imprópria para o consumo. Por isso, as águas minerais em garrafas de plástico costumam ter o prazo de validade aproximado de um ano.

9- Verdade.

Apesar de a água com limão não aumentar a queima de gordura no corpo, é uma bebida rica em nutrientes antioxidantes que ajudam o organismo a eliminar toxinas, facilitando o processo de perda de peso. Esta bebida também limpa o paladar, ajudando a diminuir a vontade de comer alimentos que podem prejudicar a alimentação.

