

# BENEFICIS DE BEURE AIGUA AMB GAS

16 juliol, 2024



En ple estiu, més d'una vegada ens ve de gust prendre una aigua carbonatada (amb gas). I malgrat que hi hagi molta llegenda urbana al respecte, aquesta disminueix **el risc de diabetis, osteoporosi, hipertensió i l'obesitat**.

Per tant, malgrat el que es pugui pensar, l'aigua amb gas té molts beneficis. I com dèiem a l'estiu utilitzar-la per hidratar-se es multipliquen. Amb molta sorpresa, s'adverteix un gran augment del consum d'aigua amb gas, amb alternativa a les begudes ensucrades o alcohòliques.

## **Beneficis**

1. El descens en el risc de malalties com la hipertensió, l'osteoporosi, la diabetis i l'obesitat.

2. Protegeix de riscos cardiovasculars a dones que hagin entrat en menopausa.

Això es deu principalment a què l'efecte alcalinitzant de l'aigua carbonatada:

- Que redueix l'acidesa d'estómac durant la digestió.
- Millora el metabolisme dels lípids
- Disminueix el metabolisme dels lípids
- Disminueix els nivells de glucosa.
- Afavoreix la sacietat.
- Efecte de reducció del colesterol LDL
- Aporta minerals, entre els quals destaquen el calci i magnesi.

A l'hora de parlar de l'aigua amb gas, que és aigua amb anhídrid carboni responsable de les bombolles, s'han de diferenciar en **dos grans grups**:

1. Les que ja tenen l'àcid carbònic de manera natural, des de la font.
2. Les aigües minerals gasificades, a les quals se les ha afegit posteriorment l'àcid carboni.

Malgrat els avantatges, els experts recomanen prendre l'aigua amb gas amb moderació, no superant els dos gots durant el dinar. A més insisteixen en el fet que no està recomanada per tota la població, amb aquestes patologies:

- Reflux esofàgic.
- Hèrnia de hiata o aerofàgia (acumulació de gasos a l'estómac), s'hauria d'evitar.

Colon irritable o EPOC (Malaltia pulmonar obstructiva

crònica).