

# BENEFICIS I CONTRADICCIONS DE L'AIGUA AMB GAS



L'aigua amb gas o carbonatada mai haurà de substituir a l'aigua mineral. El consum d'aquest tipus d'aigua té els seus beneficis i les seves contradiccions. Com a tot, sempre és aconsellable prendre-la amb moderació. Aquest tipus d'aigua compta amb àcid carbònic, el que provoca que tingui bombolles i per tant, gas.

El consum moderat d'aigua carbonatada redueix i preveu el risc de patir una malaltia coronària segons els estudis fets pel Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC), on es prova que la ingesta d'aigua amb gas redueix les concentracions d'aldosterona.

Es tracta d'una hormona que es segregada per les glàndules suprarenals i exerceix una tasca essencial a la pressió arterial. Quan aquestes concentracions d'aldosterona resultin molt altes provocaran un increment en la reabsorció de sodi i aigua, alliberant potassi en els ronyons.

## **Beneficis de l'aigua amb gas:**

- L'àcid carbònic ajuda a estimular la secreció dels sucus gàstrics.
- Ens permet realitzar amb més facilitat la digestió, fent-la més lleugera principalment després dels dinars pesats.

- Contribueix a controlar la pressió arterial.
- Disminueix les possibilitats de patir malalties del cor.
- Ajuda a rebaixar els nivells elevats de colesterol dolent.
- Controla els nivells de triglicèrids.
- Contribueix a l'eliminació de sodi mitjançant l'orina.

En principi, sembla una beguda recomanable, però s'han de seguir una sèrie de recomanacions a l'hora de consumir-la. No és convenient excedir-se amb ella degut a que pot incrementar la presència de gasos en el tub digestiu.

### **Contraindicacions de beure aigua amb gas:**

- Aquest tipus de beguda no s'aconsella per a les persones amb predisposició a patir gasos.
- Persones que pateixen de colon irritable.
- Persones que pateixen reflux gastroesofàgic.
- Persones amb insuficiència respiratòria severa.

Pot ser una beguda que encaixi a la perfecció dins de la nostra rutina diària, però sempre que es complimenti amb l'aigua de tota la vida.