

Conheça o papel da ³³³

ÁGUA MINERAL NATURAL e da ÁGUA DE NASCENTE

³³³ Para adoptar
um estilo de vida
mais saudável!




ÁGUA: FONTE DE VIDA

Todos os seres vivos, incluindo o Homem, dependem da água para viver. Os primeiros sinais de vida, que surgiram há milhões de anos atrás, apareceram na água pelo que, hoje como no passado, dependemos da água quer para a nossa evolução, quer para a sobrevivência do dia-a-dia.

A água é vital para a vida, ela constitui o equilíbrio hídrico do nosso organismo. A água desempenha um papel da maior importância na concentração de sais no corpo, na regulação da temperatura, nas funções intestinais e no transporte de nutrientes no organismo.

Apesar da sua elevada importância, nem todas as águas possuem garantidamente características naturais e saudáveis. Apenas as Águas Minerais Naturais e as Águas de Nascente mantêm a sua pureza original pelo que a escolha destas águas é a melhor maneira de ajudar a manter o equilíbrio do nosso corpo.

Sabia que 

75% do corpo humano é composto por água.

água

TIPOS DE ÁGUA

Nem todas as águas são iguais porque nem todas têm a mesma origem. Assim, nem todas são naturais, nem todas têm características estáveis, nem são quimicamente semelhantes.

Existem três tipos principais de águas para beber:

- a Água Mineral Natural;
- a Água de Nascente;
- outras águas destinadas ao consumo humano.

A legislação portuguesa, alinhada pelas Diretivas da União Europeia, fixa imposições distintas para os três tipos de água destinadas ao consumo humano.

	Água Mineral Natural	Água de Nascente	Outras Águas Destinadas ao Consumo Humano
Circulação subterrânea	✓	✓	✗
Estado natural e pureza original	✓	✓	✗
Identificação da captação	✓	✓	✗
Identificação de componentes característicos	✓	✗	✗
Embalamento no local da captação	✓	✓	✗
Características estáveis e permanentes	✓	✗	✗
Proibição de tratamentos químicos ou de aditivos	✓	✓	✗
Protecção aos aquíferos	✓	✓	✗
Próprias para beber	✓	✓	✓

cuide de si

CUIDE DE SI

A água é necessária para todos os processos físicos e químicos que ocorrem no corpo humano. A sua importância revela-se em múltiplos aspectos do nosso corpo pelo que, idealmente, o adulto médio deverá beber 2 litros de água (ou cerca de 8 copos) por dia.

Pele saudável

A água é o melhor hidratante da natureza. Ao beber a água suficiente, a pele é hidratada a partir do interior. Para alcançar uma pele saudável beba água porque nenhum creme hidratante pode fazer o trabalho sozinho.

Boa digestão

A prisão de ventre pode ser resultado da desidratação. Se a ingestão de fibras é elevada e a prisão de ventre continua, a explicação mais provável é que, simplesmente, não está a beber a quantidade de água suficiente.

Combate à doença

Além de ajudar no fortalecimento de anticorpos (as nossas defesas contra as bactérias e os vírus), a água



pode ajudar na luta contra a doença. Por isso, beba água! Numa constipação ou gripe beber água, graças ao seu efeito hidratante, ajuda-nos a sentir melhor.

Pedras nos rins


Beber muita água ajuda ao funcionamento dos rins prevenindo a formação de pedra e reduzindo o risco de infecções na bexiga.

Tratamento de toxinas

Chá, café, álcool, comida rápida são alimentos, entre outros, que podem contribuir para a produção de toxinas nos nossos corpos. Como diz o ditado “somos o que comemos” e bebemos. Um corpo bem hidratado está apto a eliminar, de forma mais eficiente, todas essas toxinas.

Maus hábitos

Acredite ou não, existem cada vez mais provas de que a desidratação pode ter um efeito prejudicial no nosso estado de espírito. Quando desidratados podemos ficar irritados e propensos a alterações de temperamento. Portanto, a melhor maneira de estar docemente natural é trazer sempre consigo uma garrafa de água natural.

Sabia que 

Uma pessoa não sobrevive sem beber, diariamente, uma determinada quantidade de água.

ÁGUA MINERAL NATURAL E ÁGUA DE NASCENTE



Estas são as únicas águas globalmente naturais, que não podem sofrer quaisquer tratamentos e que garantidamente são comercializadas sem adição de químicos ou aditivos. Nestas águas residem bactérias naturais úteis, tal como no iogurte.

A Água Mineral Natural e a Água de Nascente têm também de ser submetidas a dois anos de testes rigorosos antes de poderem ser vendidas com essa designação, dado que é necessário provar que os aquíferos donde provém estão isentos de poluição e estão implantados em locais protegidos de qualquer ameaça poluidora.

mineral
nascente


LEIA SEMPRE O RÓTULO

Para evitar enganos, antes de comprar uma embalagem de água, leia sempre o rótulo. Poderá estar a comprar uma água, em embalagem comum ou em recipiente de maior capacidade, que não corresponda àquilo que deseja.

Se quiser uma Água Mineral Natural ou uma Água de Nascente esta designação está obrigatoriamente inscrita no rótulo. Tenha cuidado com as confusões!

As Águas Minerais Naturais e as Águas de Nascente podem ser comercializadas com ou sem gás. No rótulo poderá saber se a Água Mineral Natural ou se a Água de Nascente foram gaseificadas. Mas saiba que algumas Águas Minerais Naturais possuem gás natural. Neste caso denominam-se Águas Minerais Naturais Gasosas ou Gasocarbónicas.

No caso da Água Mineral Natural pode conhecer também, através do rótulo os seus componentes característicos.

Sabia que 

No rótulo de uma Água Mineral Natural ou de uma Água de Nascente está sempre identificado o nome da captação e o local de exploração.

RIQUEZA MINERAL

Os minerais são absolutamente necessários para as nossas funções corporais.

Estes são alguns dos minerais encontrados nas Águas Minerais Naturais:

O **cálcio** não é apenas o maior constituinte dos ossos e dos dentes, como é também crucial para o sistema nervoso, contracção muscular, ritmo cardíaco, coagulação sanguínea e função imunitária.

O **magnésio** é essencial para todos os principais processos biológicos. É especialmente importante na protecção contra as doenças cardiovasculares.

O **potássio** é um componente principal das nossas células. Controla a pressão arterial e pode ajudar na protecção contra ataques cardíacos e hipertensão.

O **sódio**, juntamente com o **potássio** e o **cloreto**, faz parte do sangue, linfa e líquidos intercelulares. Estes três nutrientes são essenciais na manutenção do equilíbrio de água no corpo e na química sanguínea.

Os **bicarbonatos** são iões carregados negativamente e utilizados na regulação da acidez dos líquidos corporais.

Além destes minerais principais, as Águas Minerais Naturais contêm, frequentemente, pequenas quantidades de outros minerais que são benéficos para a manutenção do volume normal de líquidos no corpo e para o seu equilíbrio.

DESIDRATAÇÃO

O corpo humano está constantemente a perder água e com o exercício físico, calor intenso ou diuréticos, essa perda pode aumentar dramaticamente.

Eis como deve manter-se hidratado:

♣ **Beba muita Água.** A maioria dos adultos deveria beber oito copos grandes de água por dia ou pelo menos um litro e meio. A sua preferência de água deveria ser a Água Mineral Natural ou Água de Nascente que são globalmente naturais e sem adição de químicos.

♣ **O café e o chá contêm cafeína.** A cafeína actua como um diurético, se beber uma chávena de café, o seu corpo beneficia apenas de parte de um copo de água. O álcool é também um diurético. Beba um copo de água logo a seguir a cada bebida alcoólica para ajudar a prevenir a desidratação.

♣ **Beba mais água se está a fazer exercício físico ou num clima mais quente.** Quando em exercício ou sujeito a calor intenso, o seu corpo sua mais para refrescá-lo. É essencial que beba água regularmente para repor todo o líquido gasto, mesmo que não sinta sede.

♣ **Não confunda sede com fome.** As pessoas confundem frequentemente a sede com a fome. Se se sente esfomeado, beba primeiro um copo de água e verifique se a sensação de fome desaparece.

♣ **Tome a falta de concentração como um aviso.** O primeiro sinal de que pode estar desidratado é uma sensação de cansaço e uma falta de concentração. Recompõe-se com um ou dois copos de água.



MITOS E FACTOS

Tal como sucede com outros alimentos, a água está rodeada de mitos e, tal como em todos os mitos, a realidade é muito diferente da ficção.

Mito: Raramente tenho sede, por isso, não necessito de mais água.


Facto: Muitas pessoas não se apercebem que estão desidratadas e à medida que se envelhece, os sintomas de desidratação tornam-se mais difíceis de detectar. Em média, a maioria dos adultos necessita de beber 2 litros de líquidos por dia a maior parte destes deveria ser água.

Mito: A água gaseificada é causa de celulite.

Facto: Não existem provas de que a água gaseificada provoque celulite. Pelo contrário, quanto mais água beber, mais fácil se torna eliminar as toxinas do seu corpo, que são uma das causas da celulite. Escolher água gaseificada ou não é uma mera questão de gosto.

Mito: Água a mais causa inchaço.

Facto: A retenção de água deve-se a factores como a má circulação e alterações hormonais.

Sabia que 

Estando sentado perde meio litro de água por hora através da expiração e transpiração.

Na verdade, a quantidade de água que bebe não tem qualquer efeito no inchaço.

Mito: Água a mais faz mal aos rins.

Facto: Ao contrário, a água é essencial para manter a saúde dos rins e ajudar a eliminar as toxinas e desperdícios do corpo.

Mito: A água da torneira é submetida a uma legislação mais rigorosa do que a Água Mineral Natural e Água de Nascente.

Facto: Não é verdade. Tanto a água da torneira como a Água Mineral Natural e a Água de Nascente são regulamentadas por regras rigorosas, embora diferentes, que reflectem as suas origens e formas de distribuição distintas.



mito & factos



Associação Portuguesa
dos Industriais
de Águas Minerais
Naturais e de Nascente

beba
Beba água ^{3 3 3}
Beba vida ³
vida

FICHA TÉCNICA

Edição
APIAM, Av. Miguel Balsemão, 110 / 2.º Dir.
1050-167 LISBOA
Tel: 21 294 05 74/75
Fax: 21 293 82 33
E-mail: optam.estr@apiam.pt
Internet: www.optam.pt

Concepção e Produção Gráfica
Edição, Edição e Circulação, Lda.
Depósito Legal
000059
Tiragem
5 000 exemplares
Dezembro de 1999

