

UNA BEBIDA MUY SALUDABLE

Alternativa a los refrescos: los beneficios y perjuicios del agua con gas

A pesar de sus muchas propiedades, no se recomienda tomar agua con gas a personas con predisposición al reflujo gastroesofágico, enfermedades intestinales o insuficiencia respiratoria

[Verónica Mollejo](#)

[Contacto](#)

Mar, 01 Oct 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 21 H.

Tiempo de lectura: 5 min



El agua con gas, deliciosa para unos, horrible para otros. (iStock)

Aunque siempre ha permanecido en la sombra detrás del agua convencional –en España su consumo apenas llega al **10% de la población**–, el agua con gas se mantiene como una de las bebidas **más saludables** del mercado. Esta versión carbonatada contiene **ácido carbónico** que, al ser inestable, se descompone fácilmente en agua y dióxido de carbono, el cual sale a la superficie en forma de burbujas cuando el líquido se despresuriza. Históricamente, los **farmacéuticos** eran los encargados de prepararla añadiendo **bicarbonato** de sodio a la **limonada**. Tal fue su repercusión que pronto hoteles y restaurantes incluyeron el agua con gas en sus cartas. Un lugar que todavía ocupa en el presente, gracias en parte a los muchos beneficios que aporta al organismo.

La alternativa saludable a los refrescos

A diferencia de la creencia popular, “el agua con gas **no es perjudicial** para la salud. La elección de agua con gas o sin gas puede ser de cada persona en función de sus gustos personales”, señala **Rubén Bravo**, experto en nutrición y gastronomía del Instituto Médico Europeo de la Obesidad. Unas limitaciones a las que también se suma el **estado de salud** del comensal, que puede variar al entrar en contacto con las sustancias que forman parte de la composición de dicha bebida. Pero antes de enumerar sus inconvenientes, ¿cuáles son las principales propiedades del agua con gas?

- Un estudio realizado en Japón concluye que el consumo de agua con gas ayuda a prevenir o mejorar los síntomas de la **diabetes tipo 2**. “Los resultados mostraron que el consumo de esta agua tiene el posible potencial de prevenir y/o mejorar la DT2 a través de las alteraciones del metabolismo de acogida y la composición de la microbiota intestinal”, añaden desde el blog **Dietistas Nutricionistas**.



Foto: iStock.

- El Consejo Superior de Investigaciones Científicas también defiende que el agua con gas ayuda a controlar el **colesterol malo**, así como a reducir el riesgo de padecer una **enfermedad coronaria**. El consumo moderado de esta bebida disminuye las concentraciones de aldosterona, una sustancia que potencia el aumento de la presión arterial.
- El mismo organismo, esta vez en colaboración con el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, reveló en otro estudio que “beber medio litro de agua mineral natural bicarbonatada sódica contribuye a reducir hasta en un 15% el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares**.”
- El efecto alcalinizante del agua carbonatada reduce la acidez del estómago durante la digestión, favorece la **saciedad**, disminuye los niveles de glucosa en sangre y mejora el metabolismo de los lípidos. Reacciones que descienden el riesgo de padecer enfermedades como la osteoporosis, la **hipertensión** o la [obesidad](#).

Al sustituir los refrescos azucarados por agua mineral natural carbónica se cuida la línea

- Como acabamos de ver, el agua con gas nos ayuda a hacer la **digestión**, sobre todo después de comidas muy copiosas ya que el ácido carbónico que contiene contribuye a estimular la secreción de los jugos gástricos.
- “El agua con gas **no tiene calorías**, por lo que si sustituyes el consumo de refrescos azucarados y otras bebidas carbonatadas por agua mineral natural carbónica cuidarás la línea”, aseguran desde **Vichy Catalan**.

Para poder aprovechar todas estas ventajas sin caer en posibles contraindicaciones, los expertos recomiendan limitar su consumo diario. “La cantidad a ingerir no debe ser excesiva, unos **dos vasos medianos en comida y cena** son suficientes para que se noten sus efectos beneficiosos. Más cantidad no es conveniente ya que puede provocar un aumento de los gases en el tubo digestivo. Puede alternarse la ingesta de aguas gasificadas con no gasificadas, hasta llegar a los **dos litros diarios**, como cantidad recomendada”, aconsejan desde el **Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**.



Foto: iStock.

Es importante recordar que el agua con gas no puede actuar como un **sustitutivo del agua convencional**, mucho más natural y aconsejable para el organismo. Además, puestos a elegir entre todas las marcas y variedades que habitan en el mercado, la mejor opción siempre será aquella que no contenga [azúcares](#) simples o edulcorantes añadidos.

¿Efectos secundarios?

A pesar de sus beneficios, existen algunos aspectos médicos que no encajan con el consumo de agua con gas, pues esta puede poner en riesgo la salud del paciente. Uno de los inconvenientes que más ha calado en la mente del consumidor es la relación del ácido carbónico con el desgaste del esmalte de los [dientes](#). Una erosión que solo resulta efectiva si se bebe una gran cantidad de **agua carbonatada a diario**, pero que en el caso de hacerse realidad podríamos solventar utilizando **una pajita**.

El resto de situaciones de riesgo están vinculadas al estado de salud del consumidor. Tal y como alertan desde el CMED, las personas con hernia de hiato que tengan una predisposición al **reflujo gastroesofágico** deben moderar la ingesta de agua con gas. También las personas con tendencia a **flatulencias y enfermedades intestinales**, especialmente de colon, ya que la cantidad de gas aumenta en dicho órgano. Sin olvidar los pacientes que sufren **insuficiencia respiratoria** severa, y es que al generar más gas en el abdomen, el diafragma se distiende y disminuye la capacidad respiratoria.