

¿El agua carbonatada es igual que el agua normal?



Es bien sabido que el agua es un nutriente esencial para el cuerpo humano y gracias a los avances tecnológicos y a la globalización, podemos elegir entre una gran variedad de agua en el mercado. Pero... **¿Es saludable el agua carbonatada? ¿proporciona la misma hidratación que el agua normal?**

Ya se rumorea que el agua carbonatada no es saludable para el cuerpo pero **¿qué tan cierto es?** Siempre en la televisión o en los medios de comunicación nos dicen sobre los efectos adversos de beber refrescos, pero **¿qué pasa con las otras bebidas carbonatadas y el agua?**

A continuación veremos si realmente el agua carbonatada es saludable para el cuerpo pero comenzaremos por lo más elemental.

¿Qué es el agua carbonatada?

El agua carbonatada experimenta un proceso en el que el dióxido de carbono se disuelve en el

agua bajo presión. Esto es lo que causa la carbonatación o la textura efervescente en el agua y el estallido efervescente al abrir una botella. Las burbujas efervescentes proporcionan una manera divertida de beber agua, pero no todas las aguas carbonatadas son iguales. Algunas aguas carbonatadas contienen ingredientes añadidos como el sodio, ácido cítrico, sabores y azúcar.

Aguas carbonatadas populares y sus diferencias

Si tuviéramos que mirar a las aguas carbonatadas populares una al lado de la otra, no podríamos encontrar alguna diferencia. Tan sólo el sabor. El agua carbonatada regular tendrá una mordedura burbujeante sin sabor, mientras que el agua gaseosa con aditivos tendrá un sabor en particular, el cuál será elegido por el consumidor. Las siguientes son aguas carbonatadas populares y como ellas difieren entre sí:

Seltzer: es fundamentalmente agua regular carbonatada. Es una opción más saludable y añade un poco de diversión a su ingesta de agua. Tiene un sabor refrescante y a menudo se utiliza como mezclador en bebidas alcohólicas. También puede haber agua Seltzer embotellada, la cual podría tener algún sabor especial.

Club Soda: es el agua que ha sido carbonatada pero con ingredientes de sodio añadidos como la sal de mesa, bicarbonato de sodio o bicarbonato de potasio. El tipo y la cantidad de aditivo de sodio difieren para cada botella o productor. Club Soda es otro popular mezclador para bebidas que los adultos toma regularmente en las fiestas.

El agua tónica: es agua carbonatada con edulcorantes y sabores añadidos. Realmente no hay ninguna diferencia entre beber agua tónica y una soda. El agua tónica no sería la mejor opción para la salud mental de las personas debido a la adicción que causa el azúcar y las calorías vacías. Es famosa sin embargo, porque produce un gran tónico y ginebra.

El agua mineral: proviene de fuentes minerales y contiene una variedad de minerales incluyendo sales y compuestos de azufre. El agua mineral se embotella con carbonatación adicional para crear una bebida burbujeante suplementada. La investigación ha demostrado que el agua mineral puede mejorar el estado de hidratación y el funcionamiento del ejercicio en los atletas. Se considera una alternativa burbujeante saludable y muchos la disfrutan con un toque cítrico.

El agua espumante aromatizada: es una bebida carbonatada y puede contener azúcares naturales agregados, ácido cítrico, sodio e incluso cafeína. Es importante leer la etiqueta en este tipo de bebidas para evitar cualquier aditivo que pase desapercibido y que usted pueda estar intentando evitar consumir. Puede ser una alternativa un poco mejor a la soda, pero sólo si el etiquetado nutricional le favorece.

¿Las bebidas carbonatadas son saludables?

Algunos piensan que beber bebidas carbonatadas de cualquier tipo puede conducir a una disminución de la salud de los huesos, provocar caries, síndrome del intestino irritable y al aumento de peso. ¿Qué hay de cierto en estas afirmaciones?

Según un artículo publicado por la [American journal of Clinical Nutrition](#), por el solo hecho de consumir soda, se puede reducir la densidad mineral de los huesos en comparación con otras bebidas carbonatadas. Parece que el ingrediente de fósforo que se encuentra en la soda, se une al calcio y se excreta a través de nuestros riñones, causando huesos más débiles. La investigación ha desacreditado el mito de que la carbonización sola aumenta la pérdida de calcio en nuestros huesos. La opción saludable para los huesos fuertes es evitar los refrescos de fósforo y beber agua burbujeante limpia.

La investigación también ha relacionado a las caries con las bebidas carbonatadas que tienen azúcar añadida y ácido cítrico. También se señala que se reduce el riesgo de caries dentales bebiendo agua carbonatada y llana como el agua Seltzer. El proceso de carbonatación por sí solo no aumenta el riesgo de erosión en el esmalte dental. Cuando los ingredientes como el azúcar, los ácidos y el sodio se añaden a las aguas carbonatadas, es cuando el riesgo de caries dental aumenta. Simplemente evite las aguas gaseosas con ingredientes añadidos para eliminar visitas adicionales al dentista.

Otra creencia común: las bebidas carbonatadas incluyendo las aguas burbujeantes, pueden causar el síndrome del intestino irritable (SII). el SII afecta acerca de un 23% de la población estadounidense según el [World Journal of Gastroenterology](#). Los estudios demuestran que las aguas carbonatadas no son la causa del SII, pero pueden ser un desencadenante de la enfermedad para algunos individuos. Si usted es sensible a las bebidas carbonatadas y a la experiencia de malestar estomacal, probablemente sea una buena idea evitar estas bebidas.

La idea de que el agua carbonatada causa un aumento de peso ha sido cuestionada. El agua burbujeante llana no contribuye al aumento de peso y realmente depende del tipo de agua que se está consumiendo. Algunas aguas efervescentes están llenas de ácidos artificiales, sabores, sodio y edulcorantes. Los estudios muestran que los aditivos en las bebidas carbonatadas contienen calorías ocultas y pueden contribuir al aumento de peso. Evita ingredientes no deseados leyendo cuidadosamente las etiquetas y mantenga su agua burbujeante sana.

¿Son en realidad tan hidratantes?

El agua carbonatada es simplemente agua burbujeante con gas de dióxido de carbono presurizado. Mientras el agua esté libre de aditivos, será tan hidratante como el agua normal. Además, el agua mineral con mayor calcio y bicarbonato ha demostrado proporcionar una mejor hidratación durante el ejercicio extenuante de acuerdo con la investigación. El agua burbujeante puede aumentar la hinchazón, los gases y los eructos, por lo que beber durante el ejercicio, es una preferencia personal. Muchas personas han aumentado su consumo de agua porque disfrutaban de la textura gaseosa.

¿Me conviene reemplazar el agua regular por agua carbonatada?

De acuerdo con el [Consejo Americano de Ejercicio](#), el agua carbonatada puede reemplazar al agua regular en cualquier momento del día. Si usted prefiere el agua carbonatada sería más recomendable para el bolsillo invertir en una máquina que prepara esta bebida, ya que a la larga le saldrá más barato. En caso contrario siempre mantenga su mirada en la etiqueta de los ingredientes que se le agregan al agua que usted compra.

¿Cómo puedo mejorar el sabor?

Mucha gente se encuentra en el dilema de elegir entre el agua pura o el agua carbonatada, anhela agregarle algún sabor en específico y el Consejo Americano de Ejercicio recomienda lo siguiente:

- **Agregue sabores cítricos** a su agua o gaseosa exprimiendo limón fresco, lima, naranja o jugo de pomelo en su bebida. Esto agregará antioxidantes y azúcares naturales para un impulso en la energía.
- **Hojas de menta.** Triture hojas de menta frescas en la parte inferior de su vaso. Vierta el agua de Seltzer llana sobre la mezcla y agregue hielo a elección. Los aceites esenciales liberados en el agua proporcionan una bebida refrescante y la investigación muestra que los entrenamientos son más eficaces.
- **Frutas.** Puede combinar sus frutas preferidas para obtener un sabor delicioso. Un ejemplo sería agregar bayas, frutas cítricas o una combinación de frutas para tener un sabor más generalizado. El agua se fundirá con los sabores naturales de la fruta para tener un sabor agradable. Otra opción es comprar una botella con concentrado de fruta. Esto le permitirá disfrutar de todos los beneficios de la fruta sin tener que preocuparse por otros factores como la calidad de la fruta.

Disfrute de las burbujas

El objetivo es beber mucha agua durante todo el día para tener una salud y una condición física óptima. Las aguas carbonatadas o minerales simples, se pueden disfrutar como una alternativa saludable. Siempre recuerde que es importante leer las etiquetas de los ingredientes para evitar aditivos o calorías no deseadas, de lo contrario a disfrutar de las burbujas.

Fuentes:

Lenny R. Vartanian, PhD et al., [Efectos del consumo de refrescos en la nutrición y la salud](#): revisión sistemática y metanálisis, American Journal of Public Health, 2007

Paola Brancaccio y otros, la suplementación de Acqua Lete® (agua mineral bicarbonato cálcica) [mejora el estado de hidratación en atletas](#) después de ejercicio anaeróbico a corto plazo, Journal of International Society of Sports Nutrition, 2012

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Tiffani Bachus, RDN, [4 maneras fáciles de beber más agua](#), vida apta, American Council on Exercise, 2016

Tucker KL et al., [Colas, pero no otras bebidas carbonatadas](#), están asociadas con la baja densidad mineral ósea en mujeres mayores: The Framingham Osteoporosis Study, American Journal of Clinical Nutrition, 2006

[Very Well](#): ¿Son las aguas carbonatadas tan saludables como el agua regular?