

Sabia que ...

... está na hora de “repensar” o uso de água engarrafada pelos efeitos que tem na nossa saúde?

Impactos tanto na saúde humana como na do planeta devem levar-nos a repensar o consumo crescente e desnecessário de água engarrafada, dizem cientistas. Um milhão de garrafas são compradas por minuto.



“É vital que as populações e os governos compreendam que a conveniência da água engarrafada em plástico tem um custo elevado tanto para a saúde humana como para a do planeta. A água da torneira em muitos países de rendimento alto e médio-alto é não só mais segura e mais acessível, como também mais sustentável”, afirma o co-autor Amit Abraham, docente no Instituto de Saúde Populacional de Weill Cornell Medicine, no Qatar.

O comentário publicado na *BMJ Global Health* detalha que entre 10% e 78% das amostras de água engarrafada contêm contaminantes, incluindo microplásticos, ftalatos (utilizados para tornar os plásticos mais duráveis) e bisfenol A (BPA). Ainda que existam limiares de segurança a curto prazo, refere o artigo, os efeitos a longo prazo destes contaminantes permanecem em grande parte desconhecidos.

“As condições de armazenamento da água engarrafada aumentam significativamente o risco de os contaminantes do plástico lixiviarem. Armazenamento prolongado e exposição a altas temperaturas ou luz solar podem fazer com que compostos químicos nocivos, como o BPA e os ftalatos, passem para a água”, escrevem os autores.

A contaminação por microplásticos está associada, na saúde humana, ao stress oxidativo, à desregulação do sistema imunitário e a alterações nos níveis de gordura no sangue. Já a exposição ao BPA tem sido relacionada com problemas de saúde como a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares, a diabetes e a obesidade.

Calcula-se que aproximadamente dois mil milhões de pessoas no mundo tenham acesso limitado, ou inexistente, a água potável segura - e por isso dependem da água engarrafada para sobreviver. À exceção deste grupo, argumentam os autores, aqueles que consomem o produto fazem-no por conforto ou devido à percepção - infundada, asseguram os cientistas - de que a água engarrafada é mais segura do que a da torneira.



“Existem muitas ideias erradas sobre a água da torneira. Uma das mais comuns é a de que a água da torneira não é segura para beber devido à presença de determinados produtos químicos ou bactérias; no entanto, é importante notar que a maioria dos países de rendimento elevado e muitos países de rendimento médio seguem normas de segurança rigorosas e estritas para garantir que a água da torneira é segura para beber. Para algumas pessoas, a água da torneira pode estar ainda associada a um sabor ou odor desagradável”, observa o co-autor Amit Abraham.

A água da torneira é também mais ecológica. As garrafas de plástico constituem o segundo resíduo mais comum nos ecossistemas marinhos e representam 11,9% de toda a poluição plástica encontrada no oceano. Estima-se que só 9% das embalagens descartadas adequadamente sejam de facto recicladas, uma vez que a maior parte segue para aterros sanitários ou incineradoras.

Um relatório das Nações Unidas, divulgado em 2023, já alertava que a ideia de que “a água engarrafada é mais segura do que a da torneira precisava de ser questionada”. O documento lembrava ainda que a indústria da água engarrafada – um dos sectores económicos mais pujantes do planeta, com um crescimento mais rápido do que muitos outros no domínio alimentar – gera 25 milhões de toneladas de resíduos todos os anos.

Um artigo de revisão de 20 anos de estudos sobre microplásticos, publicado em setembro na revista científica *Science*, afirmava justamente que o conhecimento científico que temos hoje sobre a matéria oferece provas “mais do que suficientes” para fundamentar uma ação global contra a poluição plástica.

Adaptação da publicação:

<https://www.publico.pt/2024/09/24/azul/noticia/hora-repensar-uso-agua-engarrafada-efeitos-saude-2105348>