

Potencial Hipocolesterolemiaante das Águas Minerais Hipertermais de Chaves: Um Estudo Piloto

Maria Deolinda Auxtero¹, Isabel Margarida Costa¹, Luís Proença¹, Francisco Carneiro², António Vicente², Sónia Cardoso²

1. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Almada, Portugal

2. Gestão de Equipamentos do Município de Chaves, Chaves, Portugal

Objetivo

A hipercolesterolemia é reconhecidamente um importante fator de risco de aterosclerose, uma das principais causas de morbilidade e mortalidade em todo o mundo. As águas bicarbonatadas têm apresentado diversas propriedades digestivas e potencial hipocolesterolemiaante, mas apesar da riqueza e diversidade das águas termais portuguesas, os estudos deste tipo realizados em Portugal são escassos. A água mineral de Chaves é uma água hipertermal (76°C), bicarbonatada e rica em sódio, sílica e fluoreto. Este estudo teve como objetivo explorar o possível efeito da ingestão de água hipertermal de Chaves na redução dos valores de colesterol total em indivíduos hipercolesterolémicos submetidos a tratamento nas Termas de Chaves.

Metodologia

O estudo envolveu 36 indivíduos (29 mulheres, sete homens) fazendo tratamento no *Spa* das Termas de Chaves por um período mínimo de 10 dias. Foram comparados os níveis de colesterol total (medidos em sangue capilar) obtidos na admissão e no último dia do tratamento. Os participantes obedeceram aos seguintes critérios cumulativos de inclusão: idade $\geq$ 18 anos; sem contraindicação médica para beber água hipertermal de Chaves; colesterol total $\geq$ 200 mg/dL (no momento da admissão); com terapêutica hipocolesterolemia iniciada $\geq$ seis meses ou sem terapêutica hipocolesterolemia. Foram excluídos os indivíduos que iniciaram terapêutica hipocolesterolemia ou alimentos funcionais ricos em fitosteróis ou ómega-3 durante o período de estudo ou que apresentaram transtornos de trânsito intestinal (diarreia). Os

participantes consumiram a água hipertermal exclusivamente na frequência e volume prescritos, e o tempo e o volume da ingestão de água foram registados. Os indivíduos foram instruídos para não se desviarem dos seus hábitos regulares de dieta e exercício durante o estudo. Cada participante deu consentimento informado, por escrito, antes do estudo e o protocolo foi aprovado pela Comissão de Ética de Egas Moniz C.R.L. Os dados foram analisados usando métodos de estatística descritiva e inferencial (*software* IBM SPSS *Statistics* v.24). Foi considerado um nível de significância de 5%.

Resultados

Os indivíduos ingeriram um volume médio por dose de $97,5 \pm 6,92$ mL de água hipertermal, $4,14 \pm 0,64$ vezes ao dia e a duração média do tratamento foi de $11,44 \pm 1,40$ dias. Os resultados mostraram uma diminuição significativa nos níveis médios de colesterol total após o tratamento nas Termas de Chaves quando comparados os valores iniciais ($235,56 \pm 26,27$ mg/dL) e finais ($223,61 \pm 38,54$ mg/dL), $p = 0,034$.

Conclusões

Estes resultados preliminares revelam-se promissores e evidenciam o potencial efeito hipocolesterolemiaante da água mineral-medicinal de Chaves em adultos dislipidémicos, embora sejam necessários mais estudos.