

## Bebidas Isotônicas Industrializadas<sup>1,2</sup>

Os isotônicos são bebidas que foram desenvolvidas para repor água e sais minerais perdidos pelo corpo humano durante a prática de atividades esportivas.

Promovem rápida absorção de sais e de água por apresentarem concentrações de eletrólitos semelhantes ao plasma do sangue humano (285 a 295 mOsm/L).

Se comparados com outras bebidas, como sucos e refrigerantes, possuem baixas quantidades de carboidratos (em torno de 8%), cuja função é fornecer energia para os músculos em exercício.

Uma grande variedade de sabores está disponível para comercialização em apresentações como lata, saquinhos (versão pó) e garrafa, o que tem ajudado a popularizar seu consumo em várias partes do mundo.

No **Informativo SETAN nº 03/2022** ([CLIQUE AQUI](#)), falamos sobre os isotônicos naturais, água de coco e soro caseiro e, agora traremos informações sobre as bebidas **isotônicas industrializadas**.

## O que são?<sup>3,4,5</sup>

De acordo com a Instrução Normativa ANVISA 28/2018, os isotônicos são suplementos alimentares de carboidratos e eletrólitos que:

- ⇒ forneçam carboidratos como principal fonte de energia;
- ⇒ conttenham no mínimo 80 kcal/L e no máximo 350 kcal/L;
- ⇒ conttenham no mínimo 75% da energia derivada de carboidratos metabolizáveis;
- ⇒ conttenham no mínimo 460 mg/L de sódio (na forma de Na<sup>+</sup>) e no máximo 1150 mg/L de sódio (na forma de Na<sup>+</sup>);
- ⇒ apresentem osmolalidade entre 270 e 330 mOsm/kg de água.



### Fique de olho:

Só podem ser denominados de isotônicos os produtos que atendam a **TODOS** esses requisitos.

## Ingredientes:<sup>1</sup>

### Opcionais:

- Vitaminas,
- Outros minerais,
- Açúcar ou adoçantes,
- Fibras,
- Aromas.

### Obrigatórios:

- Água,
- Sódio e
- Potássio.



## As bebidas isotônicas industrializadas são boas opções para repor líquidos e eletrólitos? Quando consumi-las?<sup>6,7</sup>



Em praticantes de exercícios físicos intensos e atletas essas bebidas tem o objetivo de melhorar o desempenho evitando fadiga muscular.

Em casos específicos, como desidratação causada por gastroenterites (caracterizada por vômitos e diarreia) também pode haver indicação dessas bebidas para reposição hidroeletrólítica. Mas, vale ressaltar que elas não substituem a hidratação venosa, apenas ajudam quando o problema não é considerado grave.

Quando a perda de minerais não é excessiva, como no caso de pessoas que praticam menos exercícios físicos e de menor intensidade, a ingestão dessas bebidas isotônicas não é essencial, pois uma alimentação equilibrada e hidratação adequada são capazes de repor o que foi perdido.

**Portanto, mesmo que as bebidas isotônicas industrializadas possam ser benéficas para atletas, seu consumo não traz grandes benefícios para a maioria das pessoas. Para estas, seu consumo deve ser parcimonioso sob orientação médica ou nutricional, ou podem ainda recorrer aos isotônicos naturais como água de coco e o soro caseiro.**

**Pessoas com insuficiência cardíaca, hipertensão arterial ou doenças renais e crianças não devem tomar sem indicação profissional.**

Os isotônicos possuem sódio e potássio em quantidades significativas, portanto para esses grupos, esses nutrientes são arriscados para o organismo e podem comprometer a saúde.





## Como escolher o isotônico mais adequado?<sup>6,7</sup>

Existem diversas marcas diferentes disponíveis no mercado, no entanto, sabe-se que **não há uma grande diferença** na eficácia das principais bebidas isotônicas disponíveis para compra.

### Atenção com algumas versões!

Podem apresentar apelo saudável, entretanto, apresentam em sua composição **aditivos alimentares como corantes artificiais, adoçantes e xaropes**.



Além disso, na hora da compra é importante **ler os rótulos** e optar por aquela bebida isotônica que tenha menos aditivos artificiais.

Escolha as bebidas isotônicas industrializadas de tonalidade mais clara, que podem indicar menos corantes e mais ingredientes naturais na sua composição.

#### EQUIPE SETAN/PRAE:

Lidia Araújo  
Lidiane Pessoa  
Luciana Cardoso  
Priscila Maia

**CONTATO:** [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)

Fica a  
**Dica**

