



€2,25  
por litro  
**POUPANÇA**  
Proteste

# Destá garra



COMO TESTAMOS 49 AMOSTRAS



# fa beberei

**O**s benefícios para a saúde são enaltecidos e a prescrição mais comum aconselha a ingestão, no mínimo, de 1,5 litros de água sem gás por dia. Se prefere engarrafada e dispensa a água da rede pública, a escolha é ampla e de qualidade, com ou sem gás. O nosso teste a 31 águas sem gás e a 18 com gás não deixa margem para dúvidas: as águas engarrafadas portuguesas são de qualidade.

Em 2009, o consumo de água engarrafada, mineral e de nascente, alcançou 107,9 litros por habitante. Nos rótulos distinguem-se dois tipos de águas, que o consumidor só consegue perceber através da denominação. Apesar de haver legislação, a diferença entre água mineral natural e água de nascente não é óbvia.

Em 1998, no último teste que realizámos a água engarrafada, detetámos problemas de higiene em duas marcas. Treze anos depois, decidimos investigar a situação atual.

## Sais minerais q.b.

Não encontramos problemas ao nível da composição das águas estudadas. Os nitratos, por exemplo, não ultrapassam os limites legais.

As águas de nascente são, na maioria das vezes, idênticas às das minerais naturais, o que demonstra que tais denominações fazem pouco sentido. Em termos legais, ambas têm origem subterrânea, circulam a profundidades significativas e são consideradas bacteriologicamente próprias. No entanto, às águas minerais naturais são atribuídos eventuais efeitos favoráveis à saúde que podem resultar das características físico-químicas estáveis na origem, um conjunto de conceitos que a lei não esclarece.

Todas possuem características diversas quanto ao teor em minerais. Em geral, as águas sem gás são menos mineralizadas. Nas versões com gás, passa-se o oposto. A mineralização não apresenta inconvenientes para a saúde, mas, em caso de uso frequente, é recomendável variar e beber águas menos mineralizadas.

## Nada a apontar à higiene

As águas devem conter uma flora natural própria, isenta de microrganismos patogénicos, condição a manter e evoluir até serem consumidas. Estes produtos são naturalmente potáveis na origem e, por isso, não são sujeitos a nenhum tratamento.

Todas as águas minerais naturais, bem como as de nascente, apresentam excelentes resultados. Não detetámos microrganismos patogénicos que coloquem em risco a saúde do consumidor em nenhuma das amostras analisadas.

## RÓTULO LIMPIDO E TRANSPARENTE

Descrita nos rótulos, a composição da água, por vezes, não é perceptível, devido ao uso de símbolos químicos ou expressões pouco comuns. Deciframos as mais importantes

**Silica (SiO<sub>2</sub>)** Composto abundante nos solos. Sem inconvenientes para a saúde.

**Mineralização total ou resíduo seco** indica o teor em minerais. Até 50 mg/l, a água é muito pouco mineralizada. Entre 50 e 1500 mg é oligomineral ou pouco mineralizada. Acima de 1500 mg/litro é rica em minerais.

**pH** Nível de acidez, numa escala de 0 a 14. A água é neutra se medir 7, ácida, se inferior a 7, e alcalina se exceder este valor.

**Cloreto (Cl<sup>-</sup>)** Sem problema para a saúde. Com mais de 200 mg de cloro/litro, são cloretadas.

**Bicarbonato (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>)** Com mais de 600 mg/litro, são águas bicarbonatadas. Com moderação, são úteis para combater a acidez.

COMPOSIÇÃO ANALÍTICA	
Conforme Boletim de análises nº00515-09 do Instituto Superior Técnico	
COMPOSIÇÃO ANALÍTICA	
Conforme al Boletim de análises nº00515-09 del Instituto Superior Técnico de Lisboa, Portugal.	
pH / pH	5,31
Silica / Sílice (SiO <sub>2</sub> )	9,0mg/L
Mineralização Total / Mineralización Total	32mg/L
ANÍOES (mg/L)	
Cl <sup>-</sup>	9,4
HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	2,4
SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup>	1,4
NO <sub>3</sub> <sup>-</sup>	1,8
CATIÕES (mg/L)	
Na <sup>+</sup>	5,7
Mg <sup>2+</sup>	1,0
Ca <sup>2+</sup>	0,63

**Sódio (Na<sup>+</sup>)** Em quantidades elevadas, pode ser nocivo. Em teores abaixo de 20 mg/litro pode indicar "convém para um regime pobre em sódio."

**Sulfato (SO<sub>4</sub><sup>2-</sup>)** Em grande quantidade, pode ser laxante, sobretudo associado ao magnésio. Com mais de 200 mg/litro, são sulfatadas.

**Nitrato (NO<sub>3</sub><sup>-</sup>)** Surge pelo uso de adubos azotados na agricultura. Proibido em teores acima de 50 mg por litro.

**Cálcio (Ca<sup>2+</sup>)** Em teores elevados, interfere na absorção de nutrientes, como o potássio, ferro e zinco. Águas com mais de 150 mg/litro são cálcicas.

**Magnésio (Mg<sup>2+</sup>)** Com efeito laxante, em teores elevados, e se associado ao sulfato. Águas com teor superior a 50 mg/litro são magnesianas.

Composição química (Resul	
2000	CO <sub>2</sub> livre 1900
4,9	Cl <sup>-</sup> 18,4
il: 234	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> 3,7

**Dióxido de carbono livre (CO<sub>2</sub>)**  
Quantidade de gás.

HCO<sub>3</sub><sup>-</sup> 12,13±3,85 mg/l

F<sup>-</sup> <0,1 mg/l

NO<sub>3</sub><sup>-</sup> <0,01 mg/l

**Fluoretos ou flúor** Por lei, água com mais de 1,5 mg/litro deve indicá-lo e desaconselhar o consumo regular por lactentes e crianças com menos de 7 anos.



## Fronteira entre água mineral natural e de nascente não é clara

»

### Rótulos podem melhorar

Todas as marcas apresentam a informação exigida por lei, exceto a Fonte da Fraga. Nesta, o rótulo apresentava a denominação de venda sem tradução. No rótulo analisado, podia-se ler "água de manantial", o que não permite avaliar se estamos perante água de nascente ou mineral natural. Trata-se de falta de tradução, também visível noutras menções do mesmo rótulo. Já denunciámos a situação à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica. Embora opcionais, algumas informações são relevantes e nem sem-

pre as encontrámos nos rótulos. Ausência da marca na água de nascente comercializada pelo Lidl, falta de contactos telefónicos e/ou e-mail dos fabricantes e dicas de conservação são disso exemplo.

### Lei incompleta e pouco realista

A composição analítica só é obrigatória nas minerais naturais, mas muitos rótulos de águas de nascente incluem esta informação. Mais interessante ainda seria indicar para que utilização se destinam, dadas as suas características. Por exemplo, se a água é apta

ÁGUA SEM GÁS		PREÇO		RESULTADOS						QUALIDADE GLOBAL (%)	
		Por garrafa	Por litro	Tipo	Quantidade líquida (l)	Nitratos	Mineralização	Microbiologia	Degustação		Rótulo
★	CALDAS DE PENACOVA	0,18 - 0,25	0,12 - 0,17	MN	1,5	■	•	■	+	■	91
★	LUSO	0,29 - 0,55	0,19 - 0,37	MN	1,5	■	•	■	+	■	91
	CARVALHELHOS	0,34 - 0,59	0,23 - 0,39	MN	1,5	■	••	■	+	■	90
⊙	DIA	0,12	0,08	MN	1,5	■	•	■	+	+	90
	ÉCO+ E.Leclerc	0,14	0,09	N	1,5	■	••	■	+	+	90
	RIO BRAVO	0,25	0,17	N	1,5	■	•	■	+	+	90
	SERRA DA PENHA	0,29 - 0,42	0,19 - 0,28	N	1,5	■	••	■	+	■	90
	SERRA DE MONTEMURO	0,19	0,13	N	1,5	■	••	■	+	+	90
	SERRANA	0,50	0,33	N	1,5	■	•	■	+	■	90
⊙	AUCHAN Jumbo, Pão de Açúcar	0,12	0,08	N	1,5	■	•	■	+	+	89
⊙	CONTINENTE	0,12 - 0,13	0,08 - 0,09	N	1,5	■	••	■	+	■	89
	FASTIO	0,39 - 0,5	0,26 - 0,33	MN	1,5	■	•	■	+	■	89
	MELO ABREU (Açores)	0,40 - 0,46	0,27 - 0,31	N	1,5	■	•	■	+	■	89
⊙	PINGO DOCE	0,12	0,08	N	1,5	■	•	■	+	■	89
	SA	0,29	0,19	N	1,5	■	••	■	+	+	89
	SERRA DA ESTRELA	0,35 - 0,49	0,23 - 0,33	N	1,5	■	•	■	+	■	89
⊙	Lidl (sem marca)	0,12	0,08	N	1,5	■	•	■	+	□	88
	CARAMULO	0,36 - 0,49	0,24 - 0,33	N	1,5	■	••	■	+	+	88
	SÃO SILVESTRE	0,19	0,13	MN	1,5	■	••	■	+	+	88
⊙	TOP BUDGET Intermarché	0,12 - 0,15	0,08 - 0,10	N	1,5	■	••	■	+	+	88
	VITALIS	0,39 - 0,54	0,26 - 0,36	MN	1,5	■	•	■	+	+	88
	CRUZEIRO	0,31 - 0,49	0,21 - 0,33	N	1,5	■	••	■	+	■	87
	GLORIA PATRI	0,30 - 0,49	0,20 - 0,33	N	1,5	■	••	■	+	+	87
	SERRAS DE FAFE Intermarché	0,19 - 0,20	0,13	N	1,5	■	••	■	+	+	87
	MONCHIQUE	0,35 - 0,49	0,23 - 0,33	MN	1,5	■	••	■	□	■	86
	EVIAN	0,94 - 1,09	0,63 - 0,73	MN	1,5	■	••	■	□	+	85
	JANA	0,45 - 0,49	0,30 - 0,33	MN	1,5	■	••	■	□	+	84
	VITTEL	1,05 - 1,20	0,70 - 0,80	MN	1,5	■	••	■	□	+	84
	ALIADA El Corte Inglés	0,29	0,19	MN	1,5	+	••	■	+	+	82
	FORTE DA FRAGA	0,29 - 0,44	0,19 - 0,29		1,5	■	•	■	+	⊖	82
	VIMEIRO Original	0,32 - 0,75	0,26 - 0,60	MN	1,25	■	•••	■	-	+	78

### COMO LER O QUADRO

Preços recolhidos em fevereiro de 2011.

**Tipo** MN = Mineral natural; N = nascente; MNG = Mineral natural gasificada; MNGC = Mineral natural gasosa; MNGC = Mineral natural gasocarbónica; MNR = Mineral natural reforçada com gás carbónico natural; NG = Nascente gasificada.

**Nitratos** O aparecimento deve-se sobretudo ao uso abusivo de adubos azotados na agricultura, que podem contaminar as águas subterrâneas.

**Rótulos** Avaliámos as menções obrigatórias, como a denominação de venda, nome da captação e local de exploração (só na água mineral natural), lote, prazo de validade, entre outras. Valorizámos menções facultativas, como a marca, os conselhos de conservação e outros contactos dos fabricantes, como telefone e correio eletrónico.

**Mineralização** da água está relacionada com o teor em minerais, expresso na forma de resíduo seco. Quanto mais •, mais mineralizada é a água.

- ★ Melhor do Teste
- ⊙ Escolha Acertada
- ⊙ Escolha Económica
- Muito bom
- + Bom
- Médio
- Mediocre
- ⊖ Mau

Boa qualidade

## Água sem gás **A nossa seleção**



**91**

### CALDAS DE PENACOVA

Bacteriológica-mente própria para beber. Sabor leve e fresco.  
Entre € 0,18 e € 0,25



**91**

### LUSO

Higiene irrepreensível. Sabor agradável e fresco.  
Entre € 0,29 e € 0,55



**90**

### DIA

Sabor fresco. Sem problemas microbiológicos.  
€ 0,12



**89**

### AUCHAN

Sem reparos na microbiologia. Sabor elogiado por provadores.  
€ 0,12



**89**

### CONTINENTE

Sem problemas de higiene. Escolha Acertada também na Madeira e Açores.  
Entre € 0,12 e € 0,13



**89**

### PINGO DOCE

Muito boa microbiologia. Escolha Acertada também nos Açores.  
€ 0,12



**88**

### LIDL

Vendida pelo Lidl, sem indicar a marca. Sabor leve. Boa relação entre qualidade e preço.  
€ 0,12



**88**

### TOP BUDGET

Bacteriológica-mente própria e com mineralização fraca  
Entre € 0,12 e € 0,15

para a alimentação de bebés, tal como algumas marcas já alegam.

É fundamental definir os critérios a que as águas devem obedecer para fazer tais afirmações. Legalmente, porém, só estão definidos critérios para a menção "convém para um regime pobre em sódio".

### Sabor em geral agrada

Sem identificar as amostras, e de forma aleatória, submetemos as águas a um painel de provadores. A análise, realizada por consumidores habituados ao consumo de águas engarrafadas, revelou que a maioria contém um paladar agradável. Analisámos o aspeto, o odor, o sabor e a textura.

O sabor originou a única classificação negativa do nosso estudo, obtida na água sem gás da marca Vimeiro Original. Comentários dos nossos provadores: pesada e com sabor salgado, metálico e a cloro. O facto de esta água ser a mais mineralizada, dura e bicarbonatada pode explicar este desagredo.

Entre as marcas gaseificadas, as menos apreciadas, mesmo assim, conseguiram classificações aceitáveis. Tanto as águas minerais naturais, como as de nascente, mereceram apreciação positiva dos provadores, o que prova a inutilidade da diferenciação legal.

### Vimeiro e Atlântida: casos à parte

Nas lojas, encontrámos duas marcas engarrafadas que, ao contrário das amostras incluídas no nosso teste, não indicam no rótulo o tipo de água: mineral natural ou nascente. No supermercado, encontram-se perto das águas estudadas. Analisando mais atentamente, descobrimos que a água Vimeiro lisa se denominava "Água de Mesa", menção não prevista na lei. Por sua vez, a água Atlântida autointitulava-se "Água da Madeira". Questionados por nós, os fabricantes destas marcas informaram-nos de que se tratava de

»

**NEM MINERAL,  
NEM DE NASCENTE**

Vimeiro e Atlântida: segundo a lei, não se enquadram nas águas minerais naturais nem de nascente. Mas também não é água da torneira engarrafada



Água com gás **A nossa seleção**



**88**

**CAMPILHO**

Higiene e conservação irrepreensível. Agradável pela quantidade de gás.  
Entre € 0,31 e € 0,40



**88**

**CONTINENTE**

Teor em gás, textura e sabor apreciados. Microbiologia sem reparos.  
Entre € 0,24 e € 0,29



**88**

**DIA**

Higiene ótima, com sabor que agrada, sobretudo pelo gás abundante  
€ 0,20



**88**

**GELLIDA**

Com boa qualidade global e sabor leve apreciado, sobretudo pelo teor em gás.  
Entre € 0,16 e € 0,20



**88**

**MAGNIFICAT**

Nada a apontar ao nível microbiológico. Paladar elogiado.  
Entre € 0,59 e € 0,66



**83**

**SÃO SILVESTRE**

Sabor agradável. Bom preço.  
€ 0,25



**Nenhuma amostra apresenta falhas de conservação e de higiene**



ÁGUA COM GÁS	PREÇO		RESULTADOS						QUALIDADE GLOBAL (%)	
	Por garrafa	Por litro	Tipo	Quantidade líquida (l)	Nitratos	Mineralização	Microbiologia	Degustação		Rótulo
★ CAMPILHO	0,31 - 0,40	1,24 - 1,60	MNG	6 x 0,25	☑	••••	☑	+	☑	88
★ CONTINENTE	0,24 - 0,29	0,96 - 1,16	NG	6 x 0,25	☑	•	☑	+	+	88
★ DIA	0,20	0,80	NG	6 x 0,25	☑	•••	☑	+	+	88
★ GELLIDA Intermarché	0,16 - 0,20	0,64 - 0,80	NG	6 x 0,25	☑	•••	☑	+	+	88
★ MAGNIFICAT (Açores)	0,59 - 0,66	2,36 - 2,64	MNG	0,25	☑	••	☑	+	☑	88
AUCHAN	0,30	1,20	NG	6 x 0,25	☑	•	☑	☐	☑	87
CARVALHELOS	0,29 - 0,44	0,88 - 1,33	MNG	6 x 0,33	☑	••	☑	+	☑	87
MARCA GUIA E. Leclerc	0,25	1	MNG	6 x 0,25	☑	••	☑	+	+	87
PERRIER	0,55 - 0,69	2,75 - 3,45	MNR	6 x 0,20	☑	••	☑	+	+	87
É Continente	0,17 - 0,19	0,68 - 0,76	NG	6 x 0,25	☑	•••	☑	+	+	86
VIDAGO	0,35 - 0,50	1,40 - 2	MNGC	4 x 0,25	☑	••••	☑	+	+	86
VIMEIRO	0,25 - 0,50	1 - 2	MNG	6 x 0,25	☑	•••	☑	☐	+	86
SASKIA Lidl	0,32	0,64	MNG	6 x 0,50	☑	••	☑	+	☐	85
ÁGUA CASTELLO	0,33 - 0,57	1,32 - 2,28	MNG	6 x 0,25	+	••	☑	+	☑	83
PEDRAS SALGADAS	0,29 - 0,50	1,16 - 2	MNGC	6 x 0,25	☑	••••	☑	☐	☐	83
🌟 SÃO SILVESTRE	0,25	0,50	MNG	6 x 0,50	☑	••	☑	☐	+	83
FRIZE	0,32 - 0,59	1,28 - 2,36	MNR	4 x 0,25	☑	••••	☑	☐	+	82
S. PELLEGRINO	0,64 - 0,73	2,56 - 2,92	MNG	6 x 0,25	☑	•••	☑	☐	☐	82

»

águas de circulação subterrânea e potáveis na origem, mas com uma diferença: ambas foram submetidas a um tratamento físico, situação não prevista na lei sobre águas minerais e de nascente. O facto de terem recebido este tratamento, que não é de desinfecção, impede-as de se enquadrarem na legislação e, como tal, nas classificações existentes. Por isso, não as incluímos no nosso estudo.

É possível, assim, que nas suas deslocações para as compras, encontre estas marcas. Devido ao vazio legal, estas águas engarrafadas recaem sob a alçada do Ministério do Ambiente, tal como a água da rede pública de abastecimento. Contudo, como são submetidas a um tratamento físico, é errado pensar que se trata de água da torneira submetida a tratamento químico e vendida em garrafa.

### Mais água com menos euros

Nas águas sem gás, as Escolhas Acertadas, ao preço mínimo, custam 8 cêntimos por litro. Face à marca mais cara, a Vittel, poupa, por litro, 62 cêntimos. Por cada garrafa de 1,5 litros, economiza quase € 1 (93 cêntimos). Nas gaseificadas, a Perrier, é a mais dispendiosa: no mínimo, € 2,75 por litro. Face à São Silvestre, a Escolha Acertada, a 50 cêntimos ao litro, poupa 2,25 euros. A marca “é”, vendida no Continente, é Escolha Acertada nos Açores. ●



<b>Tratamento</b>	A água da rede pública de abastecimento ou água da torneira é tratada	As águas minerais naturais e de nascente são potáveis na origem e não precisam de tratamento de desinfecção
<b>Preço</b>	Muito mais barata do que a engarrafada	O custo é superior à da torneira
<b>Paladar</b>	Nem sempre o sabor da água da torneira é apreciado	Paladar mais consensual para a maioria dos consumidores
<b>Qualidade</b>	A água da torneira, geralmente, é boa, pelo que não há razão para beber engarrafada	Alternativa, por ser fácil de transportar, por precaução, quando desconhece a qualidade da água, ou se não apreciar o sabor da água da torneira

## 6 DICAS PROTESTE EM ESTADO LÍQUIDO

Consulte a composição no rótulo para analisar que água lhe convém.

- 1** Compre água engarrafada em locais com renovação frequente de embalagens como, por exemplo, num super ou hipermercado. Verifique se a água se encontra ao abrigo do calor e da luz.
- 2** Consuma a água até 2 ou 3 dias após a abertura e não beba pela garrafa. Em casa guarde ao abrigo da luz e do calor, em local limpo, seco e fresco.
- 3** Se seguir uma alimentação equilibrada, não é necessário água para cobrir as necessidades em sais minerais. Mas a sua ingestão é imprescindível. Para um consumo corrente, pode optar pela água da rede pública. Se decidir pela engarrafada, prefira águas menos mineralizadas e varie sempre de marca.
- 4** Consulte a mineralização total nos rótulos para conhecer o teor em minerais. O valor do residuo seco dá uma ideia aproximada. As águas mais mineralizadas

contêm, em geral, maiores teores de sódio, o que as torna desaconselháveis para quem sofre de problemas cardiovasculares.

**5** Se sofrer de hiperacidez gástrica, não beba água com gás. Estas devem ainda ser evitadas por grávidas e crianças. Mas se tiver problemas digestivos, são uma boa escolha.

**6** Antes de comprar, consulte o rótulo e certifique-se das características do produto.



## Consumidores exigem

▶ O paladar diferencia algumas das 49 amostras de água engarrafada, num teste unânime na boa qualidade. Do ponto de vista da higiene e da conservação, todas as águas revelaram-se impecáveis.

Há pontos a melhorar no rótulo ao nível das informações facultativas, mas úteis para o consumidor. Indicação do número de telefone e/ou o endereço eletrónico do fabricante ou do embalador é um exemplo, tal como a marca e o modo de conservação.

A lei é incompleta. Refere eventuais vantagens para a saúde das águas minerais naturais, mas não as define. Além disso, a distinção legal entre águas minerais naturais e águas de nascente é confusa. Na realidade, a composição é, muitas vezes, semelhante.

Há águas engarrafadas que, não sendo da rede pública de abastecimento, não se encontram enquadradas na lei aplicável às águas minerais naturais e água de nascente, situação que deve ser corrigida.

Na maioria dos casos, não há razão para preferir água engarrafada. Além de ser de boa qualidade, a água da torneira é muito mais barata. Nalgumas situações, para quem não apreciar o sabor, por questões práticas ou desconhecer a qualidade da água da torneira de uma determinada zona, pode beber água da garrafa.