

Muita água de coco faz mal? Nutricionista aponta benefícios e riscos do líquido à saúde no verão

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 22 de julho de 2026



A água de coco, presente na rotina de milhares de brasileiros, costuma ser ingerida após atividades físicas e durante passeios como uma alternativa de hidratação. A busca pela bebida nas praças de Belém é diária, seja por turistas ou moradores que desejam se refrescar em meio ao calor, principalmente durante o verão amazônico. Apesar de natural, o líquido pode se tornar prejudicial à saúde caso seja consumido de forma excessiva e por pessoas com problemas renais, diabetes e hipertensão.

A nutricionista Lorena Neri explica que a água de coco é um excelente hidratante para dias quentes, além de indicado para o consumo após exercícios. “Ela é rica em eletrólitos, como potássio, sódio, magnésio e cálcio, ajudando no funcionamento muscular, nervos, sistema cardiovascular e intestino. Além de ser uma bebida de baixa caloria”, explica. A especialista orienta que adultos saudáveis podem consumir entre 200 e 400 mililitros por dia, o equivalente a um copo cheio.

Consumo equilibrado

“Lembrando que nada substitui a água mineral como fonte principal de hidratação”, destaca Lorena. Por isso, o consumo equilibrado do líquido deve ser adotado, como faz o comerciante Matheus Lopes, de 31 anos, que costuma ir à Praça Batista Campos com os filhos para tomar água de coco. Assim como o pai, Helena, de 7 anos, e Théo, de 2 anos, gostam de se refrescar com a bebida natural.

“Geralmente, é uma vez, duas vezes na semana. A gente está vindo aqui para passear, para curtir um momento do dia”, conta. Durante as férias de julho, a frequência de brincadeiras ao ar livre aumenta, assim como o calor na cidade e a necessidade de beber mais líquidos. O consumo de água de coco é hábito desde que Helena e Théo eram bebês e, com ingestão equilibrada, nunca houve problemas à saúde da família.

Para a influencer Suely Marinho, de 65 anos, a água de coco é essencial durante a rotina. Natural do município de Mirassol, localizado em São Paulo, ela está em Belém a passeio junto à sobrinha Myra Bezerra, que aproveitou e levou os filhos Martin, de 3 anos, e Murilo, de 6 anos, para brincarem na praça. Suely conta que na cidade onde mora também tem o clima quente, mas, diferente da capital paraense, é mais seco e necessita de maior hidratação.

“Eu consumo bastante água de coco e eu acho que hidrata bem. Eu me sinto bem tomando. Costumo tomar umas quatro vezes por semana, assim, no natural mesmo. Eu gosto da fruta”, relata. A influencer afirma que, durante os dias em Belém, sente mais vontade de beber água de coco. Suely, que possui um perfil voltado à culinária e conhece diferentes alimentos, destaca que nunca sentiu incômodos após ingerir o líquido moderadamente.

Riscos

Para pessoas portadoras de doenças renais, a água de coco em excesso pode provocar sobrecarga nos rins e urina frequente, por ser uma bebida com propriedades diuréticas. Além disso, o consumo desequilibrado ocasiona hipercalemia, ou seja, a presença excessiva de potássio no sangue, que causa arritmias e, até mesmo, paradas cardíacas.

“A água de coco não deixa de ser uma bebida que contém açúcares. O consumo exagerado resulta numa maior ingestão de açúcar, principalmente quando falamos de pessoas com diabetes. Além disso, como ela contém eletrólitos, pessoas com quadros renais que possuem dificuldade na eliminação de potássio precisam consumir com moderação”, alerta a nutricionista.

Ainda em relação a problemas no coração, hipertensos que fazem uso de medicamentos devem ter cuidado redobrado, visto que a água de coco reduz, naturalmente, a pressão arterial – podendo gerar queda brusca. Àqueles que possuem diabetes, a atenção deve ser direcionada aos picos de glicemia, visto que o líquido é composto por carboidratos e calorias.

Fonte: Debatecarajas e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 22/07/2026/07:28:57

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)

- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com