



Nº 1.288 • SETEMBRO / 2026

Água com limão em jejum emagrece? Nutricionista esclarece os principais mitos

Bebida pode contribuir para a hidratação e fornecer vitamina C, mas não acelera o metabolismo nem promove emagrecimento por si só, explica nutricionista



A água com limão em jejum se tornou um hábito popular e inclusive se tornou viral entre pessoas que buscam uma maneira “saudável” de começar o dia. Nas redes sociais, a bebida costuma ser associada a benefícios como desintoxicação do organismo, aceleração do metabolismo e queima de gordura. Embora possa fazer parte de uma rotina equilibrada, não há evidências de que o fato de consumir água com limão pela manhã produza esses efeitos.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, a principal contribuição da bebida está na hidratação e no fornecimento de pequenas quantidades de vitamina C. “Não existe evidência robusta de que a água com limão tenha efeitos ‘detox’ ou promova mudanças significativas na saúde apenas por ser consumida em jejum”, explica.

Também não há comprovação de que a bebida acelere o metabolismo ou “queime gordura”. “O emagrecimento depende de um conjunto de fatores, incluindo alimentação, sono, atividade física e balanço energético. Nenhuma bebida isolada é capaz de promover perda de gordura significativa”, destaca a especialista.

Jejum potencializa a vitamina C?

O limão é fonte de vitamina C, nutriente com ação antioxidante e importante para diversas funções do organismo. No entanto, não há evidências de que consumi-lo em jejum aumente a absorção dessa vitamina. Para Cintya, mais importante do que o horário em que o alimento é consumido é a qualidade da alimentação ao longo do dia.

“Também não há evidências científicas de que consumir limão em jejum aumente a absorção da vitamina C. O benefício está relacionado ao consumo do nutriente ao longo do dia, independentemente do horário”, afirma.

A bebida pode causar desconforto?

Apesar de ser uma opção segura para muitas pessoas, a água com limão pode não ser bem tolerada por todos. Em indivíduos com maior sensibilidade, o

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

consumo pode intensificar sintomas como azia, refluxo ou desconforto gástrico. Além disso, o ácido cítrico, quando consumido com frequência, pode contribuir para o desgaste do esmalte dos dentes.

Por outro lado, algumas pessoas relatam justamente uma melhora na sensação de refluxo após consumir água com limão. Segundo a nutricionista, existem algumas hipóteses para essa percepção, que podem estar relacionadas à hidratação, à estimulação da saliva e da digestão ou, em situações específicas, à forma como cada organismo responde à bebida. “Isso não significa que a água com limão seja um tratamento para o refluxo”, ressalta.

E se a receita levar gengibre, cúrcuma ou mel?

A combinação da água com limão com outros ingredientes também é bastante comum. Gengibre e cúrcuma, por exemplo, possuem compostos bioativos e podem fazer parte de uma alimentação saudável. Isso, porém, não transforma a bebida em uma fórmula milagrosa.

“Esses ingredientes devem fazer parte dos temperos e da alimentação, e incluí-los junto com o limão ou até em um shot pode facilitar o consumo. Mas os benefícios dependem do contexto geral da dieta e do estilo de vida”, explica Cintya.

O que realmente faz diferença pela manhã?

Para quem deseja começar o dia de maneira mais saudável, a recomendação é não depositar em uma única bebida a expectativa de melhorar a saúde ou acelerar o emagrecimento. Hidratar-se adequadamente, manter uma

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

alimentação variada, priorizar proteínas e fibras, dormir bem, ter uma rotina alimentar organizada e praticar atividade física regularmente são hábitos com impacto muito mais relevante.

“A saúde e o emagrecimento sempre serão construídos por hábitos consistentes”, conclui a especialista. Assim, quem gosta de água com limão pode consumi-la como parte da rotina, desde que não apresente desconfortos, mas sem esperar que o horário em jejum transforme a bebida em um recurso para emagrecer ou “desintoxicar” o organismo.