

DOCE **DEMAIS**



Entenda como o açúcar age no organismo, os riscos do consumo exagerado e por que você pode estar comendo demais sem nem perceber

Brigadeiro, bolo, pudim, sorvete, biscoito, refrigerante. A lista é extensa quando o assunto é alimento açucarado. Tão grande quanto é a dificuldade de resistir a essas guloseimas no dia a dia. Mas, afinal, o açúcar é mesmo esse vilão que pintam por aí?

O problema, como sempre, está no excesso. Mas exagerar no doce pode ser mais fácil do que se imagina, principalmente pelo consumo rotineiro de alimentos industrializados. “Os produtos ultraprocessados são a principal fonte de açúcar adicionado, ou seja, aquele que não está naturalmente presente nos alimentos e é incluído com o objetivo de torná-los mais palatáveis”, diz Ana Paula Bortoletto, nutricionista e pesquisadora do Idec.

SILHUETA E SAÚDE EM JOGO

O consumo de açúcar exige atenção porque ele é um composto simples, que é rapidamente absorvido pelo organismo. “Ele provoca um pico de glicemia, ou seja, uma elevação brusca no nível de glicose na corrente sanguínea”, explica a nutricionista.

Como é muito calórico, o açúcar gera uma quantidade bem alta de glicose, que é utilizada como “combustível” para o funcionamento das células. Até aí, tudo bem. Mas se a ingestão for além do que o corpo

precisa para suas funções vitais, a glicose extra será transformada em gordura e depositada nos tecidos adiposos. O resultado disso é um só: engordar.

“Se a pessoa [come açúcar em excesso e] não for um grande atleta, vai ganhar peso. O sobrepeso, por sua vez, pode levar ao desenvolvimento de comorbidades, como pressão alta, diabetes e doenças cardiovasculares, se houver predisposição”, diz Patricia Dualib, endocrinologista do Centro de Diabetes da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A médica ressalta, porém, que é um grande mito que comer açúcar demais causa diabetes. “A doença só vai aparecer se o indivíduo tiver predisposição, como consequência da obesidade. Se não, a produção de insulina será adequada ao açúcar ingerido, mesmo que em grande quantidade. Há obesos que nunca desenvolvem diabetes”, afirma.

Veja o infográfico na página ao lado para entender como o açúcar age no organismo.

Por que é tão difícil resistir aos doces?

“Alimentos palatáveis [guloseimas] em geral atuam no sistema límbico e liberam serotonina – neurotransmissor associado ao prazer. Eles dão um *boom* de prazer, mas rapidamente o cérebro recapta esses neurotransmissores, por isso dá vontade de comer mais”.

É um tipo de vício?

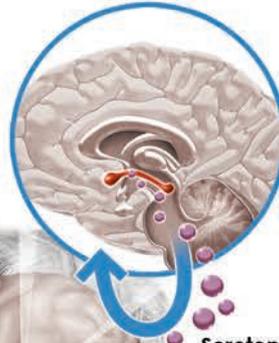
“Não há vício ‘físico’ em açúcar. Ou seja, se o indivíduo deixar de comer, ele não vai sofrer os efeitos como um alcoólatra que para de beber, por exemplo. Porém, existe dependência psicológica ao açúcar e ela pode ser tratada. Muitas vezes, o tratamento é para ansiedade”.

Patricia Dualibi, endocrinologista da Unifesp

AÇÚCAR EM AÇÃO

1 CÉREBRO

O açúcar deflagra sinais nervosos recebidos por uma parte do cérebro chamada de **centro de recompensa**. Nessa área ficam os neurônios que liberam **serotonina**, neurotransmissor associado ao prazer.



A liberação de **serotonina** provoca um *boom* de prazer. Mas rapidamente o cérebro recapta esses transmissores.



2 DENTES

Bactérias que revestem os dentes se alimentam de açúcar e produzem um ácido que destrói o esmalte dentário, as chamadas **cáries**.

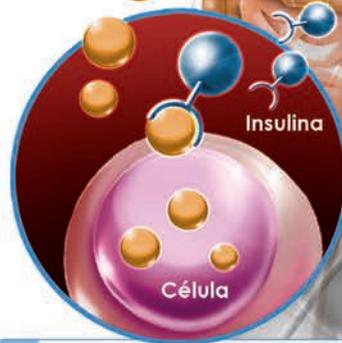


3

Enzimas quebram as moléculas de açúcar e possibilitam sua rápida absorção pelo intestino, levando a um **pico de glicemia**.

4 PÂNCREAS

Com o aumento do nível de glicemia, o órgão começa a produzir **insulina**, hormônio responsável por auxiliar a entrada da glicose nas células.



A **insulina** é um hormônio anabolizante e, se produzida em excesso, também favorece o ganho de peso.

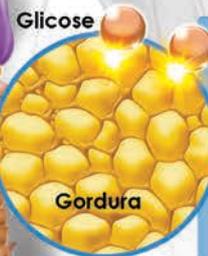
5

A glicose absorvida pelo intestino viaja pelo organismo através do **sistema sanguíneo** e chega a todos os **tecidos**. Conforme sai do sangue para os tecidos, o nível de glicemia se normaliza.



6 FÍGADO

Armazena **glicose** na forma de glicogênio (para reserva energética). O **excesso é transformado em gordura** e vai para o tecido adiposo.



Aumento de peso

Quando há predisposição, desencadeia pressão alta, diabetes e doenças cardíacas.

7

A reserva de gordura causa **aumento de peso** e aumento de **colesterol** circulante pelos vasos sanguíneos.



AÇÚCAR ESCONDIDO

Se um alimento industrializado tem sabor doce, pode desconfiar que a quantidade de açúcar presente nele é enorme. Infelizmente, hoje não dá para saber precisamente a quantidade presente nos produtos brasileiros, pois, pela legislação em vigor, essa informação é opcional. Na tabela nutricional, é obrigatório constar apenas o teor de carboidratos; se quiser, o fabricante indica também quanto desses carboidratos é açúcar.

Em alguns países, como no Canadá, é obrigatório não só informar a quantidade de açúcar como também especificar o quanto foi adicionado ao produto – diferenciando-o daquele naturalmente presente nos ingredientes utilizados. Regra semelhante está sendo discutida nos Estados Unidos.

Como descobrir se tem açúcar?

Para driblar a falta de informação sobre açúcar na tabela nutricional, o jeito é olhar a lista de ingredientes no rótulo. Ela apresenta os ingredientes em ordem decrescente, ou seja, o primeiro item da lista é o que está presente em maior quantidade no produto e o último, em menor. Assim, se o açúcar for um dos primeiros da lista, já dá para saber que o produto é muito açucarado.

Outros nomes para o açúcar

A dica de olhar a lista de ingredientes nem sempre funciona tão bem. Há fabricantes que, para mascarar a presença e a quantidade do nutriente, usam diversas formas de açúcar, com nomes diferentes, em um mesmo produto.

O açúcar ou outros ingredientes usados para adoçar alimentos podem aparecer como: açúcar branco/refinado, açúcar bruto, açúcar cristal, açúcar de confeitiro, açúcar invertido, açúcar mascavo, glicose, frutose, sacarose, lactose, maltose e xarope de milho, caldo de cana, cristais de cana, dextrose, glicose, glicose de milho, maltodextrina, mel, melaço/melado, néctares, xarope de bordo e xarope de malte. ■

Fotos Shutterstock



BRASIL DOCE

Os brasileiros consomem bem mais açúcar por dia do que recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo definição recente da OMS, o ideal é que a ingestão desse nutriente não passe de 5% do valor diário de calorias, sendo aceitável até 10%. No entanto, os brasileiros atingem 16,3%, segundo estudo feito com dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009. A recomendação refere-se ao açúcar adicionado aos produtos e presente em alimentos como mel e suco de frutas.

As frutas também têm açúcar. Seu efeito é o mesmo dos doces?

“Não. As frutas têm açúcar, mas também têm fibras e nutrientes. É bem diferente de quando o açúcar é adicionado a alimentos e bebidas, que só fornece calorias, mais nada.”

Ana Paula Bortoletto,
nutricionista do Idec

O AÇÚCAR QUE VOCÊ NÃO VÊ

Achocolatado em pó

1 colher de sopa =
2,2 colheres de chá
de açúcar (10,9 g)



Achocolatado pronto

1 copo (200 ml) =
6 colheres de chá
de açúcar (30 g)



Biscoito recheado

2 a 3 unidades (30 g) =
2 colheres de chá
de açúcar (10 g)



Bolo de chocolate

1 fatia (60 g) =
6,8 colheres de chá
de açúcar (34 g)



Néctar de uva

1 copo (200 ml) =
5 colheres de chá
de açúcar (25 g)



Cereal matinal de milho e chocolate

3/4 de xícara (30 g) =
2,4 colher de chá de açúcar (12 g)



Refrigerante de cola

1 lata (350 ml) =
7,4 colheres de chá
de açúcar (37 g)

