OS MALEFICIOS DO AÇÚCAR

Um análise de pesquisadores em 2016 revelou documentos internos da indústria de alimentos, do período de 1950 a 2000, que mostravam que houve um esforço intencional para esconder os efeitos prejudiciais do açúcar e dar mais destaque aos perigos do consumo de gorduras. Acredita-se que essa omissão sobre Os efeitos do consumo do açúcar teve um papel significativo na epidemia de obesidade.

A análise, publicada no **JAMA Internal Medicine**, mostra que, em 1967, um grupo formado por empresários da indústria alimentícia - chamado de "Sugar Research Foundation" - "Fundação da Pesquisa em Açúcar" - financiou um estudo de cientistas de Harvard que, em suas conclusões, negava que o açúcar poderia causar doenças cardíacas.

Além disso, a pesquisa de 1967 financiada pela indústria propôs-se a apontar "erros" em trabalhos anteriores que chamavam a atenção para os malefícios do açúcar. Em suas conclusões, o estudo dos cientistas de Harvard dizia que cortar gordura da dieta era o melhor jeito de evitar doenças do coração. A pesquisa foi publicada no "New England Journal of Medicine" e saiu sem alertas de que havia sido paga pela "Fundação da Pesquisa em Açúcar".

Para os autores da análise, a influência da indústria alimentícia, por meio de atitudes como o financiamento daquela pesquisa, foi capaz de, por décadas, desviar o foco do debate sobre açúcar e problemas de saúde, tanto nos EUA quanto no mundo.

Outros estudos mostram ainda um aumento na incidência de doenças do pâncreas, órgão responsável pela produção de insulina, hormônio relacionado ao metabolismo do açúcar. Há correlação entre o aumento de doenças com um maior consumo de açúcar, o que vai prejudicando o órgão com o passar do tempo.

Precisamos estar cientes que os hábitos alimentares são formados desde a barriga da mãe. O que ela come influencia no que o filho vai gostar. Isso e a chamada programação metabólica. Esses hábitos vão se consolidando ao longo da vida, mas, especialmente ate os dois anos, e muito importante evitarmos o açúcar. Dessa forma, podemos reduzir um pouco a preferencia pelo sabor doce pelas crianças. A escola também tem um papel muito importante nesse contexto. Tanto as que mantem uma cantina ou as que não se preocupam em padronizar o cardápio, para que as crianças não levem guloseimas todos os dias. Temos ainda que considerar o papel social da comida: uma festa, um encontro, casamento etc, todos os eventos são regados a doces.

Aliado a isso, temos a grande facilidade em adquirir alimentos industrializados na atualidade. Grandes empresas alimentícias conseguem levar seus produtos atem mesmo nas regiões mais remotas e isoladas do pais. Esse fato contribuiu sobremaneira para o aumento da prevalência de obesidade no Brasil. Além de

influenciar negativamente a cultura alimentar local. Falaremos sobre esse assunto nos textos seguintes.

Mas quais os reais danos do açúcar para o nosso organismo?

Evitar o consumo de açúcar é um desafio para muitos. Além de saborosos, os doces ainda trabalham na liberação de uma substância no nosso organismo que está ligada com o melhoramento do nosso humor, reduzindo o nível de estresse. Daí sua capacidade viciante, pois essa substancia age no mesmo local da cocaína, por exemplo, em nosso cérebro. Apesar disso, o açúcar está relacionado com diversos males à nossa saúde, que vão muito além do seu valor calórico.

Envelhecimento precoce

O açúcar é riquíssimo em radicais livres, substâncias que causam o envelhecimento precoce das células. Por isso, pessoas que costumam consumir muito açúcar parecem ser mais velhas do que realmente são, aparentando diversas rugas e cabelos brancos.

Causa tantas doenças degenerativas quanto o álcool

Existem estudos que traçam um paralelo entre os danos causados pelo consumo excessivo de bebidas alcoólicas e os danos causados pelo consumo excessivo de doces. O paralelo oferece a noção de um alto número de doenças degenerativas que o consumo de açúcar pode causar, tais como a obesidade, diabetes, esclerose e Alzheimer. O açúcar tem alguns componentes que são catalizadores de doenças características do consumo de álcool.

Causa a baixa imunidade

Um dos malefícios do açúcar é afetar diretamente as células brancas que cuidam da defesa do nosso corpo. Isso faz com que o nosso sistema imunológico seja fortemente prejudicado e fique indefeso frente à ameaças, como as bactérias, nos deixando mais fracos e mais propensos a contrair uma série de doenças que podem ser muito perigosas para a nossa saúde. Veja por exemplo, quem tem candidíase. Se fizer uma dieta com baixo teor de açúcar, a tendência e a infecção desaparecer.

Você pode estar mais cansado por causa do açúcar

O açúcar pode estar deixando você mais cansado do que deveria. Isso acontece porque os grãos de determinados tipos de açúcar são mais difíceis para o nosso organismo processar. Por isso, ele acaba gastando mais nutrientes e energia para quebrar o açúcar do que com demais alimentos, fazendo com que nosso corpo sinta-se cansado.

Perigo para os dentes

Talvez um dos males mais populares do açúcar: os seus níveis de sacarose são muito prejudicais para os nossos dentes. Além disso, ele deixa nossa saliva mais ácida do que o recomendado, oferecendo um grande perigo para a nossa gengiva.

Pode agravar ou até mesmo causar o câncer

Muitos tipos de tumores precisam da insulina para crescer e se desenvolver. O açúcar é uma das fontes de insulina no nosso organismo e, por causa disso, ele pode ser um catalisador dos efeitos do câncer. Alguns especialistas ainda concordam que muitos tumores não iriam se desenvolver se não produzissemos tanta insulina para eles.

O açúcar vicia

Um dos perigos de consumo de doces é que eles liberam a dopamina no nosso cérebro. Essa é a substância responsável pela sensação de prazer no nosso organismo. Por isso, o açúcar é altamente viciante e o consumo excessivo dele só nos fará querer consumir cada vez mais e mais quantidades.

Deficit de memoria

Estudos correlacionam o consumo do açúcar com déficit de memorização e concentração. Imaginem o que acontece com o rendimento de nossas crianças na escola.

Esses são alguns do malefícios, mas, no meu ponto de vista, os picos de insulina e a resistência periférica ao hormônio que pode ocorrer com o tempo, e um dos mais preocupantes. Isso abre espaço para as doenças crônico-degenerativas como Diabetes tipo II, obesidade e hipertensão arterial, umas das principais causas de morte em nosso pais.

Mudar o habito de ingerir açúcar não e fácil. Um das escolhas mais difíceis certamente. Mas a orientação e que isso seja feito de maneira gradativa. Sem muita restrição, para que seu organismo vá aos poucos se acostumando com com uma dose cada dia menor.

Veja as dicas a seguir e tente já coloca-las em pratica:

1- Evite alimentos industrializados. Se for necessário, leia sempre os rótulos. O açúcar pode vir “disfarçado” por vários nomes. Glucose, maltodextrina, maltose, frutose, xarope de milho e por ai vai.
2- Tente não adoçar bebidas como café, sucos e chás. Adoçante não deve substituir o açúcar. Esse e um produto especifico para diabéticos, não para quem quer diminuir o consumo do açúcar. Mas se mesmo assim, você optar por usa-lo, escolha entre stevia, xilitol ou eritritol.
3- Evite açúcar refinado e cristal. Se ainda for necessário usar, prefira mascavo ou demerara. Mel e melado também pode. Mas com o tempo, tente não usar nenhum deles, pelo menos no dia-a-dia.

4- A vontade de comer doce esta muito relacionada ao nosso estado emocional. Procure se conhecer melhor e saber quais gatilhos precisa cuidar. Já falamos um pouco sobre isso nos nossos materiais.
5- Aprenda a diferenciar fome de vontade. Fome e um processo fisiológico, uma necessidade.
6- Atente-se ao seu consumo de verduras, frutas e vegetais de qualidade. A vontade de comer doce também pode estar relacionada a falta de determinados nutrientes, tais como magnésio e zinco. Uma alimentação equilibrada vai suprir essas necessidades e possivelmente controlar sua vontade de comer doces desenfreadamente.
7- Um nutricionista pode te ajudar a personalizar sua alimentação, evitando essas deficiências.
8- Preste muita atenção ao seu corpo, busque uma conexão com ele. E se ele te pedir um docinho, atenda-o prontamente. Se essa conexão for feita da maneira adequada, esse pedido será cada vez mais espaçado.

PAOLA CASTRO ALMEIDA (Mãe de três meninas, nutricionista, idealizadora do Projeto Cozinha do Bem - consultoria para pequenos empreendedores de cozinha saudável, colaboradora nos projetos Costurando memorias e Vida de mãe e integrante da equipe Healize. Acredita no equilíbrio como forma de promover a saúde integral do ser e no olhar afetivo para a alimentação e hábitos da criança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida do adulto.)