

Os riscos do consumo excessivo de açúcares na alimentação

Autores: Sinara Calza, Maiara Bisognin Funez, Pamela Salette Ruviano, Jéssica Ruviano Gugel, Heloisa Simplicio Hengen

Palavras-chave: Açúcares; Consumo excessivo; Riscos à saúde; Vida mais saudável; Alimentos industrializados.

Recentemente, a organização mundial da saúde (OMS) publicou novas diretrizes recomendando limitar o consumo de “açúcares livres”, o açúcar comum, que fornece energia ao organismo através da glicose. A OMS e sua divisão de agricultura e alimentos (FAO – Food and Agriculture Organization), afirmam que o consumo de mais de 10% do total de calorias diárias na forma de açúcares pode causar sérias doenças, recomendando inclusive limitar este total a não mais de 5%. Isso significa que o ideal é que uma pessoa consuma 25 gramas de açúcar por dia ou, no máximo, 50 gramas, mas o brasileiro consome em média 150g, quando a média mundial é de 63g. Este trabalho objetiva informar a comunidade escolar da presença de açúcares livres em alguns alimentos, associado aos riscos do consumo excessivo e incentivar a alimentação saudável. O açúcar comum está presente em alimentos in natura e, em maior quantidade nos industrializados. Seu consumo está associado à produção de serotonina, um neurotransmissor relacionado com a regulação do sono e humor. Entretanto, esse carboidrato também pode causar danos ao nosso organismo e o consumo deve ser feito com cautela. O acúmulo de gordura, a alteração no sistema imune, efeito viciante, hiperatividade infantil, diabetes e obesidade estão entre os principais problemas. A obesidade é uma doença grave, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas sérias, tais como problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes e até mesmo cânceres. Além disso, a grande quantidade de açúcar na alimentação pode sobrecarregar o pâncreas, que necessita produzir insulina constantemente para manter os níveis de glicose no sangue, desencadeando a diabetes tipo 2. Sendo assim, é fundamental uma avaliação rigorosa dos alimentos que consumimos e também dos hábitos de vida. É importante a prática da alimentação variada e mais saudável, com poucos produtos industrializados e livre de excessos e que atividades físicas sejam praticadas regularmente. No caso de açúcares, escolher os mais escuros, como o mascavo e demerara, que não recebem aditivos químicos e contêm mais vitaminas e sais minerais em comparação com o açúcar branco. Outro ponto importante é que medidas sejam criadas para que os alimentos industrializados apresentem em suas embalagens a quantidade exata de açúcar. Também, deve-se avaliar com cuidado as propagandas publicitárias que relacionam alimentos ricos em açúcares e crianças, incentivando hábitos alimentares pouco saudáveis.