

Açúcar em excesso

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/07/2009

Mais de um terço dos adultos e idosos e 70% dos adolescentes consomem açúcar além do limite estabelecido pela OMS e pelo Ministério da Saúde, revela um estudo feito pela USP (Universidade de São Paulo) com mais de 2.000 moradores da cidade de São Paulo. Saiba mais...

Além de não ter valor nutricional, o açúcar em excesso foi associado ao déficit de nutrientes. Mais de um terço dos adultos e idosos e 70% dos adolescentes consomem açúcar além do limite estabelecido pela OMS e pelo Ministério da Saúde, revela um estudo feito pela USP (Universidade de São Paulo) com mais de 2.000 moradores da cidade de São Paulo. Além de não ter valor nutricional, o açúcar em excesso foi associado ao déficit de nutrientes. Segundo as autoras, apesar de o Brasil ser um dos principais produtores mundiais de açúcar proveniente da cana, não há estudos populacionais que investiguem esse consumo entre os brasileiros. Os resultados são fruto de duas pesquisas feitas a partir de um mesmo banco de dados. Uma delas focou na análise dos adultos e idosos e a outra, no consumo dos adolescentes. Os trabalhos investigaram a ingestão do açúcar presente nos alimentos industrializados e do de adição (aquele que é acrescentado aos preparados). Entre as pessoas com consumo excessivo, o açúcar representa, em média, 12% das calorias ingeridas diariamente, contra os 10% recomendados. Em alguns casos, esse valor chegou a 25%. Embora o valor não seja tão alto, ele causa preocupação. "O valor de 10% já é o limite. Além disso, o maior consumo de açúcar associou-se à menor ingestão de alguns nutrientes, como proteína, fibras, zinco, ferro, magnésio, potássio, vitamina B6 e folato", diz a nutricionista Milena Bueno, uma das autoras da pesquisa. Doce vício Além de causar cáries, os alimentos açucarados levam facilmente ao ganho de peso -fator agravado porque normalmente esses produtos contêm gorduras. E a obesidade está relacionada a várias doenças. Alguns estudos também sugerem que os doces despertem uma espécie de vício. "A pessoa passa a querer mais", afirma Luciana Bruno, nutricionista da Sociedade Brasileira de Diabetes. A maior prevalência do consumo exagerado ocorre nos adolescentes. Mas a pesquisa revelou que, em média, 37% dos adultos e idosos abusam do doce. Entre as mulheres adultas, 40% ultrapassam os limites, contra 35% dos homens. Nos idosos, as taxas são 30% e 23%, respectivamente. Os refrigerantes foram os maiores responsáveis pelo excesso de açúcar consumido por adolescentes e adultos. Nos mais jovens, a bebida responde por 34,2% do açúcar ingerido pelos meninos e 32% do açúcar ingerido pelas meninas. Já os alimentos achocolatados em pó representam 11% do consumo. Entre os idosos, a principal fonte foi o açúcar de adição. "Provavelmente pelo consumo em cafés e chás", acredita a nutricionista Milena Bueno. Mas itens como bolachas recheadas, bolos prontos, sucos industrializados e cereais matinais também contribuíram. Amostra representativa A pesquisa ouviu 793 adolescentes, 689 adultos e 622 idosos. Os voluntários, todos residentes em São Paulo, foram selecionados a partir de dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, do IBGE, e responderam a um questionário detalhado sobre a consumo de alimentos no dia anterior. "É uma amostra que pode ser considerada representativa do município de São Paulo", diz a nutricionista Ana Carolina Colucci, também autora do trabalho. "Podemos extrapolar os dados para regiões com as mesmas características, ou seja, a população urbana de grandes cidades brasileiras", acrescenta Milena Bueno. Outras conclusões do estudo revelaram que mulheres consomem mais açúcar do que os homens e que não há diferenças

significativas em função do nível socioeconômico. "Não esperávamos encontrar essa alta prevalência de adolescentes com consumo acima do limite máximo", diz Ana Carolina Colucci.
Fonte: Folha Online/Portal da Educação Física