U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Campanha de Educação Alimentar

AÇUCAR alimento perigoso

saber comer é saber viver

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

açucar, alimento perigoso

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O consumo excessivo de açúcar e de alimentos em cujo fabrico ele ocupa lugar importante começa a assumir, no nosso país, proporções preocupantes. As repercussões que este facto tem na saúde das populações são tão nefastas que, hoje em dia, médicos, nutricionistas, higienistas, instituições e organizações sanitárias não hesitam em recomendar uma redução drástica do consumo de tudo o que tenha açúcar.

Mas o que é que o açúcar tem para o tornar assim perigoso?

O açúcar refinado era praticamente desconhecido entre nós no início deste sé

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

culo - considerado um produto de luxo, era utilizado por um número muito restrito de pessoas e em preparações farmacêuticas. Tanto o amarelo como o branco são constituídos por sacarose cristalizada, isto é, um hidrato de carbono de absorção muitíssimo rápida. Ora, é precisamente aí que reside a sua acção prejudicial.

Menos de um minuto depois de ingerido isolado, o açúcar já atravessou a parede intestinal. A sua chegada repentina ao sangue vai exigir dos nossos orgãos internos principalmente do pâncreas, um esforço violento e desgastante para o fazer regressar ao seu nível normal. Esta toxicidade (já que de um tóxico se trata) é tanto mais significativa quanto mais se verifica que paralelamente ao aumento do consumo de açúcar há uma diminuição do consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono de absorção lenta sob a forma de amidos: arroz, massas, pão, farinhas, feijão, grão de bico, ervilha, batata, etc.

Por outro lado, o açúcar não transporta consigo nenhum outro nutrimento, uma vez que só contém sacarose. Por isso se

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

diz ser um fornecedor de calorias vazias, quer dizer não associadas a gorduras, a vitaminas, a minerais, ou a fibras, substâncias indispensáveis para o pleno rendimento nutritivo dos alimentos.

10 GRAMAS DE AÇÚCAR REFINADO (UM PACOTINHO) TRANSFORMAM-SE EXCLUSIVAMENTE EM 40 CALORIAS.

O açúcar é ainda responsável por desequilibrar nutricionalmente as nossas refeições. O acréscimo do seu consumo exigiria o reforço correspondente de outros nutrimentos - por exemplo vitamina B_1 ou vitamina anti-nevrítica. No entanto, os acréscimos que seriam necessários acabariam por constituir uma sobrecarga para o nosso organismo.

Pelas razões atrás apontadas o consumo excessivo de açúcar é responsável pelo aumento da incidência de doenças cardíacas e vasculares (devido ao desenvolvimento de aterosclerose), por precipitar a diabetes clínica em indivíduos predispostos, pela obesidade, etc, etc.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O açúcar pode ainda ser responsabilizado pela cada vez maior ocorrência de cáries dentárias.

Convém referir que todos estes inconvenientes se estendem ao açúcar de beterraba, ao açúcar amarelo e ao melaço. Estes dois últimos, aliás, podem também apresentar resíduos de pesticidas e do processo industrial. O mel é igualmente um açúcar de absorção rápida com os riscos inerentes a esse facto.

Compreende-se, portanto, a insistência da Organização Mundial de Saúde para que cada indivíduo não consuma mais de 18 gramas de açúcar por dia, seja sob que forma for. Não esquecer, por exemplo, que bolos, pastéis, doces, chocolates, bombons, caramelos, rebuçados, chupas, amêndoas cobertas, gelados, biscoitos, bolachas doces, refrigerantes, pastilhas elásticas, etc., contêm quantidades elevadas de açúcar. Importa, também, não adoçar bebidas: Sumos, refrescos, chá, café e leite. Note-se que o leite já possui açúcares naturais, não precisando que lhe acrescentemos ou

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

tros.

Não dar produtos açucarados às crianças é um importante contributo para uma vida com mais saúde.