

nutrição

AÇÚCAR É ALVO DE PESQUISA QUE O ASSOCIA A DIVERSOS TIPOS DE CÂNCER



Doce ilusão

O taxista Eduardo Farah, de 64 anos, não abre mão de um docinho. Declara-se apaixonado por pudim de leite, manjar de coco, doce de leite, goiabada e sorvete. “Sempre gostei de doces, desde criança. Minha mãe fazia doce de abóbora, bolo de banana, torta de chocolate...”, descreve, com certa nostalgia. Hoje, Eduardo sabe que o consumo indiscriminado de açúcar faz mal à saúde; tanto que, garante, vem tentando diminuir sua ingestão. “Mas é difícil! Adoro!”, admite ele, que é diabético, assim como a irmã mais velha. A mãe, já falecida, também era. “Tomo seis comprimidos por dia para controlar a glicose”, revela.

Eduardo não está sozinho nessa. A maioria das pessoas no mundo todo encara o açúcar como uma substância inofensiva e lúdica, ao associá-lo às doces lembranças da infância. O que está muito longe da verdade. Recentemente, cientistas da Universidade de

Sorbonne, em Paris, identificaram que bebidas açucaradas (com mais de 5% do componente), como refrigerantes e sucos de fruta, natural ou industrializados, com ou sem adição de açúcar, podem estar ligados ao aumento do risco de desenvolver certos tipos de câncer, como os de próstata, mama e intestino. A correlação foi sugerida por estudo divulgado no *British Medical Journal*, uma das mais influentes publicações sobre medicina no mundo, que acompanhou cerca de 100 mil pessoas por cinco anos.

Os pesquisadores aplicaram questionários para identificar em que consistia a alimentação dos participantes do estudo (em sua maioria mulheres de meia idade). Com base na dieta alimentar do grupo, os cientistas descobriram que quem ingere 100 ml de bebidas açucaradas por dia tem risco 18% maior de ter câncer, em geral, e 15%, de mama. Isso quer dizer que quem bebe uma lata de refrigerante por dia

“Tanto a obesidade quanto o diabetes provocam alterações metabólicas que estão relacionadas com o processo de carcinogênese”

LUCIANA GRUCCI MAYA MOREIRA,
nutricionista do INCA

passa do limite em 250 ml e quem opta pelas garrafas normais ultrapassa essa barreira em 190 ml.

Uma média de 18% da dieta dos participantes era composta de comida ultraprocessada – pães industrializados, petiscos doces ou salgados embalados, barras de chocolate, empanados de aves, macarrão, sopas instantâneas etc. E foram identificados 79 casos de câncer a cada 10 mil pessoas, por ano. Segundo os cientistas, aumentar a proporção de alimentos ultraprocessados em 10% provocaria nove casos extras de câncer, por ano, nesse universo.

SINAL DE ALERTA LIGADO

Informado sobre o estudo, Farah calou-se momentaneamente. A pausa teve um motivo específico: em 2011, ele foi diagnosticado com câncer de próstata, passou por cirurgia e, um ano e meio depois, por 37 sessões de radioterapia. Mas, mesmo diante dos dados, o taxista não pretende abandonar os maus hábitos alimentares. “Faço 65 anos em maio. Então... quanto tempo de vida ainda tenho? Cinco, oito, dez anos? Não vou deixar de fazer as coisas que eu gosto”, afirmou o fã de macarrão, pão francês (come três por dia), refrigerantes, suco de uva industrializado e cerveja, consumida todo final de semana. Tanto o pão francês como o macarrão tradicional não são contraindicados (desde que não haja exagero em seu consumo), pois não se enquadram na categoria de ultraprocessados. O problema é o macarrão instantâneo e pão de pacote.



Governo mira industrializados

O Ministério da Saúde vai avaliar a redução do teor de açúcar em produtos industrializados por dois anos, a partir do final de 2020. As metas preveem que a redução em bolos seja de 32,4%; misturas para bolos, 46,1%; bebidas açucaradas, 33,8%; produtos lácteos, 53,9%; achocolatados, 10,5%; e biscoitos; 62,4%. A expectativa é que a quantidade reduzida chegue a 144 mil toneladas, até o final de 2022. Fazem parte do acordo a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia), a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas (Abir), a Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães e Bolos Industrializados (Abimapi) e a Associação Brasileira de Laticínios (Viva Lácteos).

“Da mesma forma que não podemos afirmar que o consumo dessas substâncias não aumenta os riscos de câncer, também não há nada que nos permita dizer que seu uso não traz risco para o desenvolvimento da doença”, avisa a nutricionista Bruna Pitasi Arguelhes, da Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev) do INCA. “Devemos considerar que as bebidas açucaradas têm papel importante no aumento





da gordura corporal e obesidade, e há associação direta do excesso de peso com 15 tipos de câncer, pelo menos”, ressalta. E não é só isso, como reforça a nutricionista Luciana Grucci Maya Moreira, também da Conprev/INCA: “Tanto a obesidade quanto o diabetes provocam alterações metabólicas que estão relacionadas com o processo de carcinogênese”.

SEDUÇÃO PERVERSA

Consumido em excesso, o efeito tóxico do açúcar não é novidade e há muito gera debates, no mundo acadêmico, na área da saúde, na política. Em 2014, foi tema do documentário americano *Fed Up*, de Stephanie Soechtig – disponível no YouTube e no Google Play. O longa centra-se nos problemas associados à obesidade infantil, denunciando o consumo excessivo do açúcar e a falta de posicionamento firme do governo americano para deter a indústria de ultraprocessados, que investe pesado no *lobby* para convencer congressistas e a população, em geral, que seus produtos não causam mal à saúde.

Na ocasião do lançamento do documentário, a jornalista Katie Couric, produtora e narradora do longa, declarou à Agência EFE: “o objetivo é que as pessoas fiquem literalmente fartas (*fed up*) com o sistema que permitiu que a indústria de alimentos atingisse as crianças de uma forma tão perversa, e também para que as pessoas se armem e tenham mais controle da situação”.

O filme coloca sob holofotes o mercado norte-americano, por meio de depoimentos de políticos, profissionais de saúde, adolescentes de 13 a 15 anos, e seus familiares. Mas o que se vê na tela é um

exemplo do problema global. O consumo de açúcar começa cedo, desde a primeira infância e segue, quase sempre, pelo resto da vida, no mundo todo.

E no Brasil não é diferente. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (2013), realizada pelo IBGE, a cada dez crianças menores de 2 anos, cerca de três já tomaram refrigerante ou suco artificial – embora o Ministério da Saúde não recomende o produto nessa faixa etária. “Só após os 2 anos é que pequenas quantidades de alimentos com açúcar podem ser ofertados, como bolos caseiros, por exemplo. Mas não é recomendável acrescentar açúcar, farinhas com açúcar ou achocolatados ao leite e outras bebidas”, alerta a nutricionista Bruna. “E alimentos ultraprocessados não devem fazer parte da rotina da alimentação”, complementa.

No entanto, o *marketing* pesado da indústria alimentícia, dirigido a crianças, só faz incentivar justamente o consumo dos alimentos inapropriados. De acordo com a nutricionista, grande parte das propagandas de produtos alimentícios, na TV e Internet, é de ultraprocessados. “A maioria apresenta, em suas embalagens, figuras de personagens infantis para incentivar seu consumo. Os comerciais se utilizam também de músicas, cores e desenhos, que contribuem para incentivar o desejo por determinado produto”, observa Bruna Pitasi.

A diretora-geral da ACT Promoção da Saúde, Paula Johns, por sua vez, chama a atenção para o *marketing* “velado”: “ainda é muito forte e ocorre não somente na mídia tradicional, como também

“A maioria apresenta, em suas embalagens, figuras de personagens infantis para incentivar seu consumo. Os comerciais se utilizam também de músicas, cores e desenhos, que contribuem para incentivar o desejo por determinado produto”

BRUNA PITASI, nutricionista do INCA

em redes sociais e no posicionamento dos produtos nos pontos de venda, como supermercados, em prateleiras na altura do olhos das crianças”, diz. Por isso, é preciso ficar alerta. “É fundamental que a criança seja protegida, evitando ao máximo sua exposição à publicidade. As famílias precisam estar atentas a essa questão, mas é também dever dos governos e da sociedade”, orienta Paula.

SUBSTÂNCIA PODE VICIAR

A atenção realmente deve ser total. O disfarce não está restrito às mensagens subliminares das propagandas. Alguns produtos – até mesmo salgados – contêm açúcar em sua composição, como pizzas, ketchup, molhos para saladas e sopas prontas. E a maioria dos consumidores nem sequer imagina isso.

O consumo indiscriminado desses produtos e outros, além de ser associado ao câncer, ainda pode viciar. Segundo pesquisa realizada na Universidade de Queensland, na Austrália, os efeitos do açúcar no cérebro são parecidos com o mecanismo responsável pelo vício em cocaína. O trabalho foi publicado pelo periódico *PLOS One* e mostra que o consumo excessivo de açúcar eleva os níveis de dopamina (neurotransmissor) no organismo de forma similar ao que acontece com a cocaína. Já o documentário *Fed Up* mostra que o açúcar é oito vezes mais viciante que a droga citada e a heroína.

“Não existem evidências científicas conclusivas. Apenas alguns estudos com animais apontam que o consumo de açúcar libera opioides e dopamina e, portanto, poderia ter potencial viciante”, observa a nutricionista Bruna Pitasi. “A dependência alimentar pode ser mais bem explicada como resultado da experiência individual com a comida em vez de ser causada por um nutriente específico”.

MULHERES: MAIS SUSCETÍVEIS

Por exemplo, mulheres que sofrem com os sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM) podem aumentar o consumo de chocolate e outros produtos com açúcar no período. “Não temos estudos que expliquem claramente essa relação. Mas sabemos que o cacau possui substâncias capazes de melhorar a formação de serotonina, neurotransmissor que regula emoções, humor e ingestão alimentar”, explica a nutricionista Neiva Souza, membro do Laboratório de



BRASILEIRO ABUSA

Apesar de o Brasil ser um dos primeiros países a buscar protocolo de redução do teor de açúcar em vários produtos consumidos diariamente, a população segue ingerindo a substância em quantidades alarmantes. O brasileiro consome 50% a mais de açúcar do que recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS), com uma média de 80g por dia (equivalente a 18 colheres de chá) – a indicação é de no máximo 50g/dia e, de preferência, até 25g/dia. Segundo a OMS, 64% desse consumo é de açúcar adicionado ao alimento e 36% vêm nos alimentos industrializados.

Já a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), de 2008-2009, mostrou que a média de consumo de açúcar livre (aquele contido em bolos, massas, refrigerantes, doces etc), no Brasil, corresponde a 16,3% das calorias consumidas por dia, quando a OMS recomenda que não ultrapasse os 10% (5% é o desejável). O estudo registrou ainda que a grande parte consumida vem do açúcar de mesa (72%), seguido de doces, balas e chocolates (12%) e refrigerantes (11%). “Vale ressaltar que essa pesquisa avalia a aquisição de alimentos no domicílio. E sabemos que uma parcela significativa da população faz as refeições fora de casa, onde a participação de alimentos ultraprocessados possivelmente é maior”, explica Bruna Pitasi.



Neurobiologia da Pineal, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). “Por isso, o consumo de cacau pode contribuir para a melhora de alguns sintomas da TPM e, ainda, para algumas mulheres no período pós-menopausa. Mas cada pessoa responde de uma forma diferente”, salienta.

Coautora do artigo *Efeito da Ingestão de Chocolate no Desejo por Doces e Sintomas Característicos da Síndrome da Tensão Pré-Menstrual*, publicado na revista científica *Nutrição Brasil*, da Unifesp, Neiva Souza, no entanto, alerta que, apesar do aparente efeito benéfico, a guloseima não deve ser consumida exageradamente. “Nas fases do ciclo menstrual em que há maior chance de manifestações como tristeza, angústia, irritabilidade e compulsão, muitas mulheres buscam refúgio em algo saboroso para ajudar a lidar com esses sentimentos. Mas é um alívio temporário. Momentos depois, a vontade de alimentos palatáveis volta e, muitas vezes, acompanhada de sentimento de culpa”, garante.

O melhor mesmo é ficar longe do açúcar refinado/artificial, pois não há desculpa que justifique seu consumo. Mas há, sim, alternativas menos nocivas para quem não consegue, por exemplo, tomar um cafezinho amargo. De acordo com Bruna Pitasi, quanto mais escuro ele for, mais vitaminas e minerais tem, já que passou por menos processos de refinamento. “O açúcar pode ser extraído da cana, do milho e do coco, entre outros. Por isso, os açúcares do tipo mascavo e demerara são considerados melhores do que o açúcar refinado [todos extraídos da cana]. Mas vale lembrar que todos apresentam valor calórico semelhante”, ressalta a especialista. “O açúcar de coco, por exemplo, não passa por processo de refinamento e, por isso, mantém vitaminas do complexo B, zinco, ferro e magnésio e é considerado mais saudável pela sua composição”, complementa.

POR UMA DIETA MAIS SAUDÁVEL

Confira algumas medidas para diminuir o consumo da substância no dia a dia:

- ✓ Evitar o consumo de ultraprocessados;
- ✓ Checar os rótulos dos produtos para conferir a quantidade de açúcar em sua composição;
- ✓ Valorizar o sabor dos alimentos e utilizar pouco açúcar ao adoçar as preparações. Algumas receitas, como bolos caseiros, podem ser adoçadas com uvas passas, por exemplo;
- ✓ Utilizar cada vez menos açúcar para adoçar o café e experimentar os sucos de frutas naturais sem adiconar açúcar;
- ✓ Preferir sucos de frutas da época, já que essas frutas costumam estar mais doces naturalmente. Assim, adoçá-los não será necessário.

“Nas fases do ciclo menstrual em que há maior chance de manifestações como tristeza, angústia, irritabilidade e compulsão, muitas mulheres buscam refúgio em algo saboroso para ajudar a lidar com esses sentimentos”

NEIVA SOUZA, pesquisadora da Unifesp

Cuidado com eles!

Produtos processados contêm doses de açúcar em sua composição, mesmo quando salgados ao paladar.

Saiba a quantidade da substância em alguns deles:



30,3 g
de açúcar

Refrigerante sabor cola
350 ml (1 lata)



22,0 g
de açúcar

Néctar de uva
200 ml (1 copo)



20,0 g
de açúcar

Produto lácteo para beber
sabor morango
160 g a 200 g (1 pote)



10,9 g
de açúcar

Achocolatado em pó
2 colheres de sopa (20 g)



10,9 g
de açúcar

Bolo pronto sabor chocolate
1 fatia (60 g)



9,4 g
de açúcar

Sorvete de chocolate
1 bola (60 g)



9,3 g
de açúcar

Geleia de morango
1 colher de sopa (20 g)



8,1 g
de açúcar

Leite condensado
2 colheres de sopa (20 g)



7,8 g
de açúcar

Chocolate ao leite em barra
25 g (dois quadradinhos)



7,3 g
de açúcar

Biscoito recheado
de chocolate
2 a 3 unidades (30 g)



5,9 g
de açúcar

Farinha láctea
4 colheres de sopa (30 g)



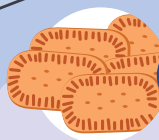
5,9 g
de açúcar

Petit suisse sabor morango
45 g (1 pote)



5,2 g
de açúcar

Cereal matinal
1 xícara de chá (30 g)



5,0 g
de açúcar

Biscoito Maisena
5 a 7 unidades (30 g)



3,9 g
de açúcar

Pão bisnaguinha
2 a 3 unidades (50 g)



2,5 g
de açúcar

Ketchup
1 colher de sopa (12 g)