

*Câncer e diabetes, além de outras doenças não transmissíveis, custam ao sistema de saúde cerca de R\$ 7,5 bilhões ao ano.*

Segundo o ministério, no Brasil, o consumo médio de açúcares é de 16,3% do total de calorias. A recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é que esse consumo não ultrapasse 25g por dia (apenas 10% das calorias), em torno de seis colheres de chá. Esses 25 gramas correspondem tanto ao açúcar de mesa, como aquele usado na preparação das refeições, quanto o dos alimentos industrializados.

O consumo excessivo do ingrediente é fator de risco para o desenvolvimento de sérios problemas de saúde. “As doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2, dislipidemias e hipertensão arterial têm aumentado significativamente nos últimos anos e já são a principal causa de mortalidade na maioria dos países do mundo e no Brasil. E o açúcar, presente em grande quantidade nos alimentos industrializados, principalmente nos ultraprocessados, é um dos principais responsáveis por essas doenças, dentre outros fatores, como o sedentarismo”, afirmou Talita Cordeschi Correa, endocrinologia pediátrica, médica credenciada da Policlínica Saúde, de São José.

A obesidade é uma realidade para 18,9% dos brasileiros. E o sobrepeso atinge mais da metade da população (54%), segundo dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, divulgados pelo Ministério da Saúde. Entre os jovens, a obesidade aumentou 110% entre 2007 e 2017 - quase o dobro da média nas demais faixas etárias (60%).

“No final de 2017, a OMS divulgou artigo confirmando a relação entre obesidade e consumo de açúcar e isso se deve ao fato de açúcar ser um ingrediente viciante, pois uma vez ingerido, eleva a produção de hormônios como a serotonina, que promove a sensação de bem-estar”, disse a biomédica Natalie Lucasech, da clínica Lumière, de São José. Ainda segundo ela, pesquisadores já identificaram as áreas do cérebro que são ativadas pela compulsão açucarada e descobriram que são as mesmas áreas ativadas no vício em drogas. Em altas doses, o ingrediente provoca ainda falhas de memória, disfunções cardiovasculares e câncer, segundo pesquisas divulgadas pela Universidade Yeshiva e Universidade da Califórnia, ambas dos Estados Unidos.

“Boa parte desse consumo desenfreado, que as pesquisas revelam, tem origem na crescente oferta de produtos industrializados ricos nesse ingrediente”, continuou a biomédica.

O açúcar é conhecido ainda por acelerar um processo chamado glicação, um dos responsáveis pelo envelhecimento celular. “Ele deixa as células endurecidas,