O gosto amargo do açucar

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:09/10/2013

Por Manuella Batista de Oliveira e Eduardo Schenberg Excesso de Açúcar pode Aumentar o Risco de Depressão e Estresse, além de prejudicar Conexões Neurológicas Na mesma época em que os europeus desembarcaram na América, uma mania alimentar invadia a Inglaterra e um sabor exótico, maravilhosamente doce, chegava das Índias Orientais: o açúcar. Os ingleses temperavam quase tudo com o novo produto, até mesmo batatas, carnes, ovos e vinho. A moda tomou conta do país rapidamente. Se pudesse, muita gente comeria açúcar puro na colher. A maioria, porém, não podia, já que o item era bastante caro. A paixão, aliás, fez muitos ricos ficarem com dentes escuros e podres. E os pobres, que não tinham acesso a tanto açúcar, chegavam a ponto de pintar os dentes de preto. Uma moda que leva as pessoas a ter dentes estragados – ou a falsificá-los – parece um tanto bizarra quando vista pela perspectiva do século 21. Mas o problema é que o frisson açucareiro segue o mesmo percurso – ou se mostra até mais preocupante – desde os dias do rei Henrique 8o. O consumo de açúcar pelos britânicos na época era de aproximadamente 9 quilos por pessoa por ano, enquanto hoje é de quase 40 quilos. Nos Estados Unidos, a situação é ainda pior: são quase 60,5 quilos por pessoa, anualmente. E aqui no Brasil, 51 quilos anuais – mais de 4 quilos por mês. A moda do dente podre passou, em grande parte, por mérito dos dentistas, mas o uso de açúcar continua preocupante, já que está comprovadamente associado a problemas tão visíveis quanto dentes escurecidos: são registradas 35 milhões de mortes anuais no mundo relacionadas à obesidade ou decorrentes do consumo exagerado do produto e outros nutrientes que frequentemente o acompanham, como as gorduras. E é no mais inesperado dos produtos que se encontra uma quantidade estrondosa de açúcar: as bebidas. Refrigerantes, chás e sucos enlatados ou vendidos em caixas são responsáveis por pelo menos 180 mil mortes anuais no planeta, segundo o estudo The global burden of disease, publicado pela Organização das Nações Unidas (ONU). O custo para a saúde pública no Brasil também é estrondoso: quase R$ 500 milhões por ano, segundo estudo recente realizado por pesquisadores da Universidade de Brasília (UnB). Tudo isso é revelado com transparência no documentário brasileiro Muito além do peso, da Maria Farinha Filmes e do Instituto Alana. Recentemente lançado, pode ser assistido gratuitamente na internet (www.muitoalemdopeso.com.br). O filme devia se tornar, instantaneamente, material didático em todas as escolas do Brasil. Em 80 minutos, o espectador se depara com o problema de forma direta e contundente: ao lado das latinhas de refrigerante, caixinhas de doces e de suco, são colocados sacos com a quantidade de açúcar encontrada dentro das respectivas embalagens. É difícil acreditar no que vemos: uma lata pequena de bebida contém sete saquinhos de açúcar. O consumo de uma lata por dia em um mês corresponde a 1,1 quilo de açúcar, o que encheria quase cinco latinhas só com açúcar. "Disfarce" de carboidrato Pesquisadores estimam que, diariamente, uma criança consuma, em média, 250 calorias extras, provenientes desses líquidos açucarados. O excesso constante pode ocasionar danos irreparáveis à saúde, mesmo em crianças de apenas 4 anos, contribuindo para o aumento significativo da incidência de diabetes tipo 2 nos primeiros anos de vida. Estima-se hoje que 33,5% das crianças brasileiras sofram de sobrepeso ou obesidade – e de cada cinco meninas e meninos obesos, quatro manterão essa condição na idade adulta. Para o

endocrinologista Amélio de Godoy Matos, o quadro está diretamente relacionado a doenças cardiovasculares, a maior causa de mortalidade no mundo. E mais: há associações com depressão, estresse e até mesmo alguns tipos de câncer. A endocrinologista Danielle Macellaro Andreoni, da Universidade de São Paulo (USP), cita sua experiência com uma paciente de 62 kg. Ela sofre de hipertensão, diabetes tipo 2, apresenta ainda colesterol, ácido úrico e triglicérides elevados. À primeira vista, esse parece ser o quadro de uma pessoa de 60 anos. Entretanto, surpreendentemente, tem apenas 9. A médica teme que situações como essa se tornem cada vez mais comuns, já que, atualmente, o uso de açúcar aumenta exponencialmente entre crianças e adolescentes, principalmente com o consumo extravagante de bebidas açucaradas. A estratégia de propaganda é perversa: as embalagens não são claras, e quando aparece, o açúcar vem descrito como “carboidrato”, palavra desconhecida da maioria da população. Outro agravante é o fato de que mães e pais pouco informados oferecem a seus filhos essas bebidas açucaradas muito cedo: estima-se que 56% dos bebês brasileiros hoje consomem o líquido doce dessas latinhas em suas mamadeiras antes mesmo de completar o primeiro ano de vida. E, enquanto crescem, nas poucas horas diárias que passam na escola, não aprendem uma das coisas mais básicas e fundamentais: noções de nutrição saudável. Além disso, nos programas de televisão aos quais assistem por pelo menos cinco horas diárias, as crianças são incentivadas a desejar compulsivamente os doces venenos, disseminados na categoria junk food. O termo foi criado na década de 70 por Michael Jacobson, então diretor do Center for Science in the Public Interest. A expressão junk food está associada a alimentos com alto teor calórico, ricos em açúcar, sal, gordura saturada e aditivos, como glutamato monossódico e tartrazina – mas com níveis reduzidos de nutrientes saudáveis. Oferecem poucas proteínas, vitaminas e fibras dietéticas. Esses “alimentos-lixo” são propagandeados pelos programas de TV como fonte da felicidade, e para vender essa ideia são utilizados efeitos especiais, alta tecnologia e personagens queridos da garotada. Os roteiros são elaborados para capturar a atenção dos pequeninos, seduzidos por alimentos e bebidas acompanhados de brinquedos e bugigangas – a isca perfeita. Como enfatiza o documentário Muito além do peso, “criança é cidadão e tem o direito a ser informada e a escolher de acordo com as informações que recebe”. E, de fato, estudos neurocientíficos recentes mostram que essa história trágica pode começar a mudar no processo de escolha das próprias crianças. Entretanto, este é apenas o capítulo inicial, já que os efeitos dos produtos açucarados vão muito além do processo de escolha. Do ponto de vista neurológico, a ação do produto contribui para a modificação da atividade de várias estruturas cerebrais, e o resultado pode ser o prejuízo da capacidade de tomar decisões. A questão é tão séria que, do ponto de vista da neurociência, o açúcar pode ser considerado uma droga, já que é capaz de criar dependência. Com apoio das leis Para começar, o cérebro, com cerca de 2% do peso total de nosso corpo, recebe aproximadamente 15% do volume de sangue bombeado pelo coração e usa principalmente a glicose como molécula energética. Assim, consome 25% da glicose disponível em todo o organismo. Ou seja: o mais sofisticado dos órgãos utiliza açúcar como fonte de energia – e o capta rapidamente. Mas ao chegar ao cérebro, o açúcar ativa as mesmas regiões que as drogas legalmente proibidas, como cocaína, e outras legalizadas, como o álcool. As principais estruturas neurológicas envolvidas nesse processo são o hipotálamo, o estriado dorsal e áreas do córtex pré-frontal. Essas regiões formam uma rede já muito bem conhecida pela ciência, ligada aos mecanismos de satisfação: o circuito dopaminérgico mesocortical. Trata-se de uma via cerebral que libera principalmente o neurotransmissor dopamina, importante na sensação de prazer. Quando essas áreas são ativadas frequentemente por hábitos como o consumo diário e excessivo de açúcar, desencadeia-se um círculo vicioso quase impossível de parar. É possível observar isso no comportamento de ratos de laboratórios mundo afora: durante os testes, os animais chegam a consumir açúcar de forma mais compulsiva que cocaína. Para a psiquiatria, a dependência de drogas é definida como uma situação em que ocorrem quatro ou mais das seguintes condições: desejo intenso de consumir a substância; incapacidade de controlar o próprio

uso; síndrome de abstinência (tensão e irritação quando não utiliza a substância); tolerância aos efeitos (consumo cada vez maior para obter a mesma sensação de prazer); muito tempo gasto procurando, consumindo e se recuperando dos efeitos; continuidade no uso do produto, mesmo com o surgimento de problemas. No caso do açúcar, e das crianças mais especificamente, é gritante o desejo de consumir, a quase que total incapacidade de controlar esse consumo, o excesso de tempo gasto procurando doces e comendo-os e a persistência do consumo, mesmo com o aparecimento de problemas sérios como obesidade e diabetes, dores nas pernas e incapacidade de se exercitar. A questão tem levantado interesse crescente da comunidade científica e chegou a ser tratado na capa do periódico científico Nature Neuroscience. Se para adultos já é complicado parar com hábitos que incluem a forte ativação do circuito dopaminérgico mesocortical, para crianças é muito mais. O excesso de ativação dessa via prejudica o córtex frontal e algumas de suas conexões que nos permitem fazer escolhas. Por isso, para os pequenos dependentes de açúcar, tomar a decisão de comer ou beber algo mais saudável é quase impossível. É com base nessa situação que vários cientistas têm defendido a regulamentação do açúcar para menores de idade. Essa proposta, que pode parecer radical para muitos, foi recentemente veiculada pelo Center for Science in the Public Interest, dos Estados Unidos. No Brasil, a sociedade civil tem se organizado razoavelmente bem em torno do assunto. No Rio de Janeiro, em Florianópolis e Belo Horizonte já há leis restringindo a publicidade de alimentos não saudáveis para crianças. No estado de São Paulo, uma lei aprovada pelos deputados para limitar a propaganda para crianças foi vetada pelo governador Geraldo Alckmin, embora o projeto conte com o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS). Certamente, as leis podem significar avanço na batalha entre a TV e os pais, na tentativa de influenciar os hábitos alimentares das crianças. Mas a legislação não resolve todo o problema: é fundamental que pais, mães, professores e educadores tenham conhecimento da gravidade da situação e se empenhem em mudar aquilo que nossas crianças – e também aquilo que nós, adultos – colocam dentro do corpo sem questionamento, mas de forma tão prejudicial.
Esta notícia foi acessada em 09/10/2013 no site: www.notícias.psicologado.com. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.