

# Riscos do consumo exagerado de açúcar

VANESSA SARDINHA DOS SANTOS

Os riscos do consumo exagerado de açúcar são vários, destacando-se o aumento das chances de desenvolver cárie, obesidade e diabetes.

O consumo exagerado de açúcar pode desencadear problemas graves de saúde

O açúcar comum (sacarose) é um carboidrato encontrado tanto em alimentos in natura quanto nos industrializados. Nesse último grupo, que engloba os biscoitos, chocolates, refrigerantes e doces, os açúcares são encontrados em maior quantidade.

O consumo de açúcar está associado com a produção de serotonina, um importante neurotransmissor relacionado, entre outras funções, com a regulação do sono e humor. Entretanto, esse car-



Ilustrativa

O ideal é que uma pessoa consuma 25 gramas de açúcar por dia

boidrato também pode causar danos ao nosso organismo; portanto, o consumo deve ser feito com cautela.

Segundo recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), apenas 10% do total de calorias consumidas diariamente devem ser provenientes do açúcar. Uma dieta saudável e ideal deve restringir-se a 5%. Isso significa que o ideal é que uma pessoa consuma 25 gramas de açúcar por dia ou, no máximo, 50 gramas.

O problema mais citado

quando falamos em açúcares é a cárie, que se caracteriza pela desmineralização das estruturas dentárias, provocando dor e muitas vezes a perda do dente. Contudo, os problemas decorrentes da ingestão exagerada de açúcar vão muito além desse processo odontológico, podendo colocar até mesmo a vida de uma pessoa em risco.

O maior problema que pode ser causado pelo excesso de açúcar, sem dúvidas, é a obesidade. Essa doença

grave, considerada por muitos uma epidemia mundial, é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas sérias, tais como problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes e até mesmo cânceres.

Além dos riscos decorrentes do excesso de peso, a grande quantidade de açúcar na alimentação pode sobrecarregar o pâncreas, que necessita produzir insulina constantemente para manter os níveis de glicose no sangue adequados. Essa produção pode não ser suficiente para suprir a necessidade do corpo ou não ser aproveitada adequadamente, desencadeando uma doença séria e perigosa conhecida por diabetes tipo 2.

## NOVELAS



Darío conta a Eliana que sua mãe é contra o casamento e acaba de demiti-lo da Maison. Eliana fica revoltada com a mãe e pede a ajuda do pai para convencê-la a aceitar o relacionamento. Alex tenta, mas Vitória está irredutível e não se dá conta que está agindo da mesma maneira que dona Luísa agiu com ela no passado. Cristina procura padre Ângelo e pede a ele que converse com João Pedro para que não volte a se aproximar dela e de seu filho. Marion continua infernizando João Pedro e ameaça se vingar de Cristina se ele a abandonar.



Helô avisa a Brisa que Oto pode ser preso. Laís e Monteiro desabafam com Joel, dizendo que Theo não deixa o computador. Chiara e Ari seguem Guerra para observar a moça com quem o empresário vai se encontrar. Silene consegue sensibilizar Guerra. Guida convida Sara para entrar em sua casa, ao observar a moça perguntando a Moretti por Débora. Guida dá o telefone de Leonor para Sara.

Guerra avisa a Ari que precisará da ajuda do arquiteto para defender a aquisição dos casarões.



Leonardo chora com a traição de Regina e Danilo. Olívia pergunta a Alfredo se Moa é o pai biológico de Sossô. Ítalo conta para Anita que ele e Clarice se beijaram. Clarice tenta convencer Leonardo a denunciar Regina. Jéssica hostiliza Andréa para defender Duarte. Alfredo confirma a Olívia que Moa é o pai biológico de Sossô.

Martha acolhe Leonardo ao ver o filho destruir a foto com a esposa. Danilo encontra os documentos que procurava sobre a SG.



Laura entra na cozinha, vê a comida fora da geladeira e suspeita de Ofélio e Sandro. Quando ela vai embora, os meninos pegam a comida e saem. Padre Lutero diz a Augusto que não quer ver ele próximo de sua sobrinha. Pedro e Helena se propõem a ajudar Flávia e Augusto a se encontrarem. Felipe vai ao porão ficar com Isabela, enquanto Joaquim vai até o quarto onde Manuela está. Meire não consegue dormir, preocupada com seu gato.