

Açúcar

Uma das consequências da globalização e da urbanização aceleradas é a modificação dos padrões alimentares da população. Tais mudanças podem ser traduzidas pelo aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura, açúcar e sal e o baixo consumo de legumes, verduras e frutas¹. Segundo o estudo “Padrões de ingestão de fluidos: um estudo epidemiológico de crianças e adolescentes no Brasil”, que incluiu 831 crianças e adolescentes de ambos os gêneros com idades entre três e 17 anos e residentes em cinco cidades brasileiras, publicado no BMC Public Health, adolescentes de 11 a 17 anos ingerem cerca de 26 quilos de açúcar por ano com as bebidas – quase 45% a mais do que eles poderiam consumir no período (18 quilos), considerando o açúcar presente em todo tipo de alimento, não apenas nas bebidas², o que mostra um erro alimentar importante da grande maioria das crianças. Estas, além de consumirem açúcares simples na forma de guloseimas, ainda recebem uma quantidade significativa destes compostos “ocultos” em produtos como iogurtes, refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos recheados, bolos industrializados e achocolatados. Além disso, segundo a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (EMBRAPA)³, cada brasileiro consome entre 51 e 55kg de açúcar por ano, enquanto a média mundial por habitante corresponde a 21kg por ano. Esta realidade é preocupante, uma vez que a OMS recomenda um consumo máximo diário de açúcar de 10g⁴ e o que se vê é que esse valor é facilmente alcançado com os lanches que são tradicionalmente oferecidos às crianças.

O açúcar é um constituinte onipresente da nossa dieta, e é consumido como um componente natural de muitos alimentos, como em frutas, vegetais e no leite, e também como um componente adicionado durante o processamento e preparação de alimentos⁵. É de amplo conhecimento que os refrigerantes, sorvetes e doces, por exemplo, contêm uma quantidade excessiva de açúcar adicionado. O que se negligencia, geralmente, é o fato de outros produtos, divulgados pela indústria alimentícia como opções mais saudáveis, apresentarem em sua composição conteúdo igualmente exagerado de açúcar. Este é o caso dos sucos artificiais, dos cereais matinais, das bebidas lácteas, e das barrinhas de cereais, por exemplo.

O consumo excessivo de açúcar está associado, além da questão estética do excesso de peso, à deficiência de nutrientes essenciais (cálcio, vitamina A, ferro, zinco, fibras), a várias anormalidades metabólicas e a condições adversas de saúde, como obesidade, diabetes, hipertensão, doenças ósseas e articulares, doença renal e hepática, hiperlipidemia, asma, distúrbios do sono, cáries dentárias, além de problemas psicológicos⁶. Isto reforça a necessidade de implantação de políticas públicas voltadas para a prevenção da obesidade, bem como a intensificação da educação nutricional e do estímulo à atividade física nas escolas, com a finalidade de se prevenir várias doenças crônicas não transmissíveis.

No que tange à prevenção, um ponto que não pode ser esquecido é a importância da família para o sucesso de todo o processo: é a família que induz o padrão alimentar inadequado que a criança acaba internalizando a partir da convivência. Para reverter este quadro, recomenda-se, portanto, que toda a família passe por uma reeducação alimentar e, além disso, é fundamental que incentive a prática de exercícios físicos.

Em meio a tantos desafios que uma alimentação mais saudável impõe, como fazer para encontrar o equilíbrio no dia a dia? A seguir, algumas dicas para reduzir o consumo de açúcar da alimentação de seu filho⁷:

- 1- Nos primeiros meses de introdução dos alimentos (6 aos 12 meses de vida) não dê alimentos açucarados (banana amassada com açúcar ou mel ou geleia, por exemplo) ao bebê.
- 2- Não dê refrigerantes ao seu filho. São ricos em açúcar, sal, aditivos químicos e cafeína (com exceção de alguns) contribuindo para o aparecimento de dislipidemias, hipertensão e diabetes. Se seu filho adora refrigerante, limite o consumo para eventos como festas de aniversário dos amiguinhos e nos demais dias ofereça suco natural caseiro.
- 3- A ingestão habitual de balas, doces, biscoitos açucarados, geleias, sucos industrializados, refrigerantes e achocolatados, mantêm moléculas de açúcares na boca que favorecem a proliferação de bactérias, a formação de cáries e a inflamação das gengivas. Caso seu filho coma doce, escove imediatamente os dentes para evitar a formação de cáries dentárias.
- 4- Evite sucos de frutas industrializados: são concentrados em açúcar mesmo quando não foram adoçados. Prepare sucos e refrescos em casa com fruta in natura e água filtrada.
- 5- Ofereça água como principal fonte de hidratação, para que seu filho crie o hábito de consumir líquidos sem sabor e reduza o consumo de sucos e refrigerantes.

6- Ofereça frutas frescas como sobremesa e evite doces que contenham chocolate e cremes. Caso ele não aceite bem a fruta in natura, tente aquecê-la para torná-la ainda mais doce e palatável.

7- Lembre-se de que o mel é um açúcar semelhante à sacarose e deve ser usado com moderação além de só poder ser oferecido ao seu filho após um ano de vida.

REFERÊNCIAS

1. SOUZA, Amanda de M. et al . Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 47, supl. 1, p. 190s-199s, Feb. 2013 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102013000700005&lng=en&nrm=iso>. access on 06 June 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102013000700005>.
2. FEFERBAUM, RUBENS; DE ABREU, LUIZ CARLOS; LEONE, CLAUDIO. [Fluid intake patterns: an epidemiological study among children and adolescents in Brazil](#). **BMC PUBLIC HEALTH**, v. 12, NOV 20 2012. Citações Web of Science: 10.
3. Vian CEF. Açúcar. http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/cana-de-acucar/arvore/CONTAG01_109_22122006154841.html (acessado em 09/jun/2016).
4. Organização Pan Americana da saúde; Organização mundial da Saúde. Diretriz: Ingestão de açúcares por adultos e crianças
5. JOHNSON, RACHEL K. AND APPEL, LAWRENCE J. AND BRANDS, MICHAEL AND HOWARD, BARBARA V. AND LEFEVRE, MICHAEL AND LUSTIG, ROBERT H. AND SACKS, FRANK AND STEFFEN, LYN M. AND WYLIE-ROSETT, JUDITH AND ON BEHALF OF THE AMERICAN HEART ASSOCIATION NUTRITION COMMITTEE OF THE COUNCIL ON NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY, AND METABOLISM AND THE COUNCIL ON EPIDEMIOLOGY AND PREVENTION. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Journal Circulation*, v. 120, n.11, 2009. Disponível em: <<http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011.abstract>>. Acesso em: 20 abril.2016.
6. Steven M Schwarz, MD, FAAP, FACN, AGAF, “Obesity in Children”. Web updated: April 20, 2016
7. JEREISSATI, Isabel. Cuidados com o consumo de açúcar na alimentação infantil. Atualizado em 29 abril.2015. Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/familia/materias/17620-cuidados-com-o-consumo-de-acucar-na-alimentacao-infantil>>. Acesso em : 15 maio.2016.

O AÇÚCAR ESCONDIDO NAS BEBIDAS

1 COLHER DE CAFÉ = 3g

12



355mL

12



200mL

20



200mL

5



200mL