



# Associação Brasileira de Nutrição

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br) | [www.rasbran.com.br](http://www.rasbran.com.br) | [www.conbran.com.br](http://www.conbran.com.br)

## **Campanha da Rede Asbran alerta este mês sobre consumo de açúcar**

A Rede Asbran e Filiadas lança nesta sexta-feira, dia 31, mais uma ação da campanha nacional pela redução no consumo do sal e do açúcar, fornecendo informação sobre vários aspectos e contribuindo para a educação alimentar. A cada mês é divulgada uma nova arte e dados importantes para conscientização de profissionais da saúde e pessoas em geral.

Em novembro, o foco maior será o açúcar, cujo consumo no Brasil é três vezes maior do que a média mundial. Para especialista, o motivo não está no uso do açucareiro, mas no consumo de produtos industrializados extremamente adoçados.

Vale destacar que o açúcar é importante para nosso organismo, quando consumido em quantidade moderada. Mas pode ser um vilão se o excesso ocorrer.

"Quando falamos de tipos de alimentos como o açúcar, estamos nos referindo a uma forma muito específica de carboidrato, a sacarose. Ela se encontra no açúcar caseiro, refinado e cristal, no açúcar mascavo e orgânico e nos doces em geral.

Oposto do que muitos pensam, o açúcar é tão necessário que o nosso corpo é capaz até de quebrar músculos para obtê-lo", esclarece a nutricionista da Asbran, Telma Oliveira.



# Associação Brasileira de Nutrição

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br) | [www.rasbran.com.br](http://www.rasbran.com.br) | [www.conbran.com.br](http://www.conbran.com.br)

## Compreendendo a função dos alimentos e do açúcar

Os alimentos servem para saciar a fome e ser combustível para todas as atividades do corpo humano, tais como piscar os olhos, levantar um braço, namorar, caminhar, correr, jogar bola, dentre outras. O corpo precisa de energia, proveniente dos alimentos que se deve comer todos os dias. Além disso, os alimentos servem para demonstrar carinho, afeto e aceitação. Por exemplo, quando a mãe amamenta o bebê, ou um almoço onde todos se reúnem em torno de uma mesa, é uma demonstração de carinho, de afeto, importante para a plenitude humana.

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde, o alimento está intimamente ligado ao nosso bem estar físico, social e mental. Assim, todo alimento deve atender nossa necessidade de energia antes de qualquer coisa. As gorduras também são fontes energéticas, mas temos órgãos dependentes de açúcar, como o cérebro e células sanguíneas, que não aceitam substitutos. Para a produção de energia, o alimento precisa conter, além da glicose, outros nutrientes, como as vitaminas do complexo B, o que não ocorre no açúcar do tipo refinado, por conter substâncias nocivas à saúde, que lhe são adicionadas com o propósito de deixá-lo o mais branco possível.

O açúcar, se consumido em excesso, pode se tornar um vilão no cardápio e contribuir profundamente para o aumento de peso corporal. Como todo o excedente deste açúcar consumido é convertido em gordura, ao abusar dos doces estamos correndo o risco de aumentar as gorduras circulantes no sangue, elevando assim a chance de desenvolver doenças cardiovasculares, que é a primeira causa de morte no mundo.



# Associação Brasileira de Nutrição

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br) | [www.rasbran.com.br](http://www.rasbran.com.br) | [www.conbran.com.br](http://www.conbran.com.br)

As gorduras produzidas são armazenadas em todos os locais do corpo, fazendo subir o ponteiro da balança. Além disso, o consumo abusivo e frequente de alimentos doces pode levar ao cansaço do pâncreas, aumentando o risco de diabetes, sem falar das cáries dentárias, enxaqueca e até câncer.

É importante lembrar que o açúcar não está presente apenas em doces, frutas e refrigerantes, mas também em alimentos salgados como pães e massas, que se transformam em glicose dentro do organismo. A diferença entre eles está na velocidade com que caem na corrente sanguínea, ou seja, o doce leva poucos segundos, enquanto as moléculas dos demais podem demorar até uma hora para serem quebradas.

A maioria dos brasileiros consome mais açúcar do que o recomendado por dia. Este consumo vem aumentando cada vez mais ao longo dos anos. Diversas comprovações científicas apontam que o açúcar vicia tanto quanto o álcool, o cigarro ou qualquer outra droga e quanto mais se consome mais necessidade se tem de consumir, e em quantidades cada vez maiores.

"Quando ingerimos alimentos ricos em carboidratos simples, acontece um pico no nível de glicose no sangue, que é seguido por uma baixa. Durante essa baixa, sentimos falta de disposição e passamos a desejar mais açúcar e isso acaba criando um círculo vicioso", diz Telma que adverte: Temos que nos atentar aos alimentos e condimentos que contêm açúcares escondidos, como por exemplo, os pães industrializados, especialmente os que prometem exclusão total das gorduras, pois podem possuir açúcar em quantidade excessiva. Por isso é essencial a leitura dos rótulos das embalagens de alimentos.



# Associação Brasileira de Nutrição

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br) | [www.rasbran.com.br](http://www.rasbran.com.br) | [www.conbran.com.br](http://www.conbran.com.br)

É importante saber que é possível equilibrarmos o açúcar no nosso corpo, e para isso temos que ficar atentos ao índice glicêmico dos alimentos, que é um indicador da velocidade em que o carboidrato leva para se transformar em glicose no organismo. Um exemplo é o açúcar dos pães que é rapidamente absorvido pelo corpo. Para conseguirmos reduzir essa rapidez, a dica é consumir o pão com uma proteína. Isso faz com que ocorra o aumento das calorias, portanto o ideal é consumir com moderação.

É ideal ter em casa uma boa variedade de frutas, legumes e verduras. Torna-se muito mais econômico adquirir esses produtos do que biscoitos recheados, refrigerantes e chocolates. Outra recomendação importante é evitar acrescentar açúcar nas frutas ou outros alimentos para que se possa sentir melhor o sabor.

## **PARTICIPE DA CAMPANHA**

A campanha da Rede Asbran que busca incentivar a redução do consumo de sal e açúcar na população brasileira e mobilizar os profissionais e estudantes da área para este fim, foi lançada em julho deste ano e a cada mês traz uma imagem nova e conteúdo informativo. A ação vem recebendo importantes apoios, como o dos ministérios da Saúde (CGAN), do Desenvolvimento Social e Combate à Fome; de universidades; Sistema CFN-CRNs; Rede Nutri; Sindicato dos Nutricionistas da Bahia e de Goiás; organizações não-governamentais, como Ideias na Mesa; entre outras entidades.

**SERVIÇO** – A campanha teve início em julho e termina em dezembro de 2014. Incluirá textos de orientação e informação no Portal da ASBRAN [www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br). Para falar sobre ela e seu foco, faça contato com a Assessoria de Comunicação.



# Associação Brasileira de Nutrição

[www.asbran.org.br](http://www.asbran.org.br) | [www.rasbran.com.br](http://www.rasbran.com.br) | [www.conbran.com.br](http://www.conbran.com.br)

Jornalista Sandra Perruci – Tel. 13 996151544  
[imprensa@asbran.org.br](mailto:imprensa@asbran.org.br)