

Disfunção explica vício feminino por doce

José Francisco Diorio/AE

Alteração hormonal durante a fase de tensão pré-menstrual, quantidade insuficiente de um neurotransmissor e fator psicológico estimulam a compulsão das mulheres por açúcar

MARIÂNGELA GALLUCCI
Especial para o Estado

Festa de aniversário. Hora dos doces. Enquanto os homens continuam sentados, conversando, as mulheres se aglomeram ao redor da mesa, contemplam as bandejas recheadas de brigadeiros e beijinhos de coco e aguardam ansiosamente o momento no qual as delícias serão servidas. Para alguns médicos e psicólogos, a cena é o melhor exemplo da propensão maior que o sexo feminino tem em se viciar em doces. "Essa dependência do açúcar é determinada por disfunções orgânicas e psíquicas", afirma o médico endocrinologista Antonio Roberto Chacra, professor da Escola Paulista de Medicina e presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes.

Entrar em uma doceria e devorar algumas fatias de bolo pode ser, para algumas "viciadas", a maneira mais adequada de vencer a Tensão Pré-Menstrual (TPM). "Os hormônios femininos, nessa fase, podem alterar o metabolismo da glicose, provocando estágios de hipoglicemia, caracterizada pela queda da taxa de açúcar no sangue", explica Chacra. "A maioria das minhas pacientes reclama que, nos dias que antecedem a menstruação, é difícil controlar a vontade e, quando saciam o desejo, percebem que ficaram mais animadas", diz.

O gerente da Doce Mania da Rua Pamplona, Fábio Xidien, confirma que a loja é bem mais freqüentada por mulheres. "Calculo que 75% da clientela seja do sexo feminino", afirma. "Elas chegam, comem as fatias maiores e, para acompanhar, pedem refrigerante dietético." O estoque de Diet Coke, segundo ele, dura metade do tempo que o dos demais refrigerantes.

Outro fator biológico, comprovado cientificamente, que determina o consumo excessivo de açúcar e derivados pelas mulheres é o déficit que elas apresentam de um neurotransmissor (substância respon-

sável pela transmissão de impulsos nervosos), a serotonina. "É ela que informa ao organismo se ele necessita ou não de doces", diz Chacra.

Sobre os motivos psicológicos, a professora Raquel Rodrigues Kerbauy, do Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, acredita que se originam na infância, na fase de aprendizagem, quando a pessoa relaciona dificuldade a açúcar. "Desde pequena, a mulher aprende que, se ela estiver sofrendo, um doce compensará a dor e, nessa circunstância, desenvolve um vício."

Raquel e Chacra concordam que o paladar doce está ligado ao afeto. "Os namorados se presenteiam com caixas de bombom porque assimilaram o significado de carinho que tem o chocolate", diz Chacra.

"As meninas brincam em casa e vêm a mãe fazendo a sobremesa, enquanto os salgados podem ter sido preparados pela empregada, e por isso podem passar a ter mais atração pelo açúcar", afirma Raquel.

PALADAR
ESTÁ
ASSOCIADO.
AO AFETO

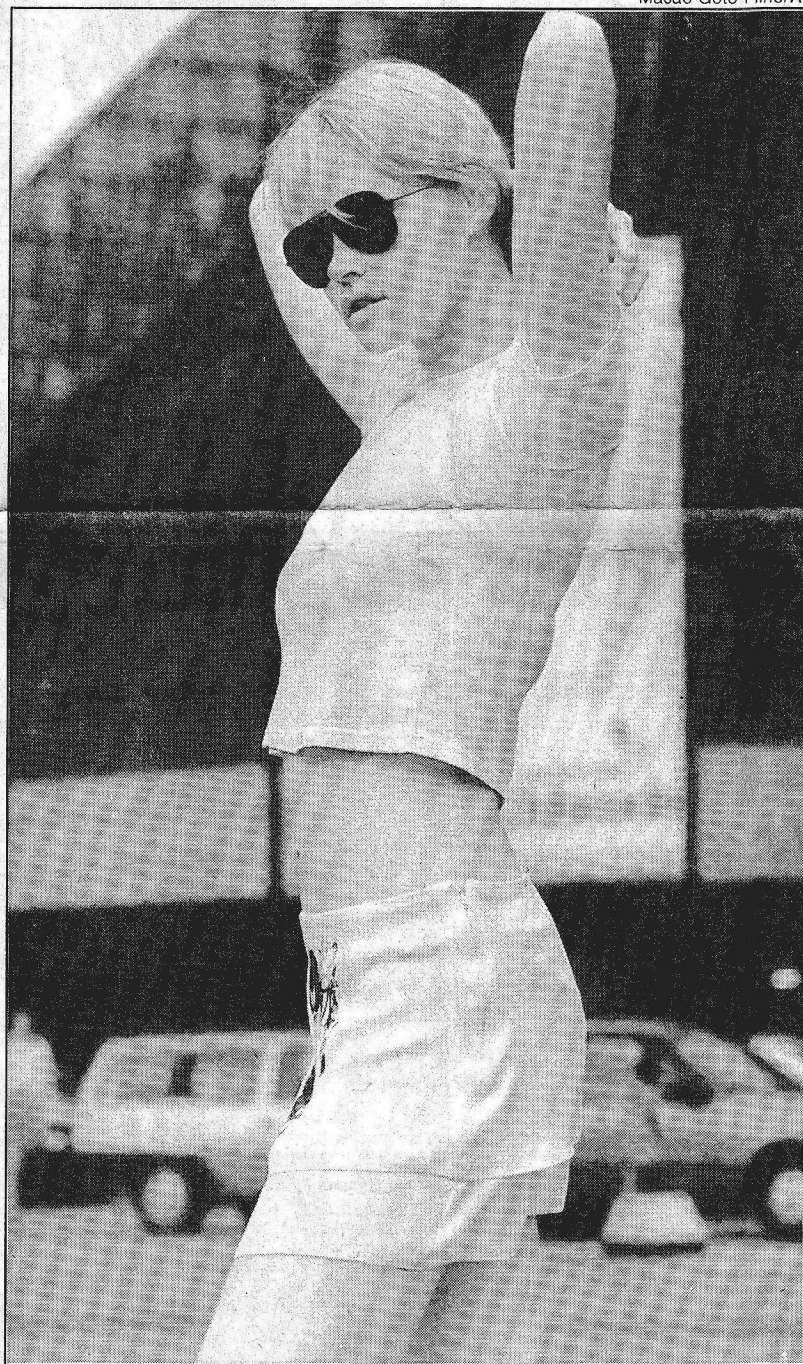
A balança também exerce influência na hora em que uma mulher se encontra frente a uma prateleira de doces. "A pressão social determina que ela tem de ser magra e esse conflito diário faz com que a compulsão se torne ainda maior", declara Chacra. "Como consequência da proibição, ela não consegue assumir uma fatia grande de torta e opta, inconscientemente, por vários pedaços menores."

Com a finalidade de traçar o perfil dos consumidores de *candies* (balas, gomas, chicletes), a Associação Brasileira dos Fabricantes de Chocolate, Cacau, Bolas e Derivados (Abicab) realizou recentemente uma pesquisa. No resultado, deu quase empate técnico: 49% eram homens e 51%, mulheres. Perguntados sobre quem come mais doces, 41% responderam o sexo masculino e 59%, o feminino. Sobre os motivos para a maior compulsão, 36% os atribuíram ao uso de bolsas pelas mulheres.



Débora Manfroi diz que após comer exageradamente doces dedica várias horas do dia à ginástica: desconto no fim de semana

Masao Goto Filho/AE



Claudia Liz: "Como todos os doces que estiverem na geladeira"

ATRAÇÃO FATAL

Problemas que podem surgir em razão do consumo exagerado de açúcar

- 1. Cáries** - O açúcar propicia a formação, por intermédio de bactérias, de substâncias ácidas que desmineralizam o esmalte dental
- 2. Colesterol e Triglicerídeos** - Quando o açúcar é consumido em excesso, taxas dessas substâncias podem ser alteradas, aumentando o risco de desenvolver problemas cardíacos e circulatórios
- 3. Diabetes** - Tendência à doença pode aumentar com consumo abusivo de açúcar
- 4. Obesidade** - O açúcar e seus derivados têm alto valor calórico, o que provoca aumento de peso
- 5. Hipertensão** - A pressão arterial pode aumentar na mesma proporção em que a pessoa ganha peso

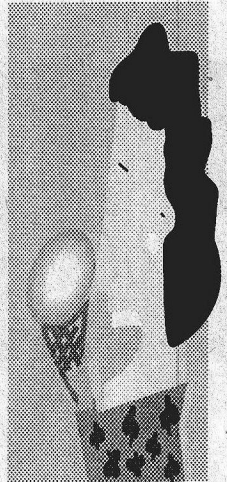
Fontes: Antônio Roberto Chacra, médico endocrinologista; Caoyi King, médica acupunturista; e Mauro Nunes, odontologista

A/E

FEITIÇO DO AÇÚCAR

Por que o sexo feminino ganha do masculino na hora de comer doces

- 1. Serotonina** - É comum no sexo feminino um déficit desse neurotransmissor, que "diz" ao cérebro se o organismo precisa ou não de açúcar. Por isso, a mulher tende a consumir doces sem limite
- 2. Hipoglicemia** - Algumas mulheres têm tendência à queda acentuada e repentina da taxa de açúcar no organismo, o que as faz necessitar mais de alimentos açucarados
- 3. Tensão Pré-Menstrual** - A mulher tende a compensar a depressão desse período consumindo mais açúcar



Fontes: Médico endocrinologista Antonio Roberto Chacra

A/E

Modelos e atrizes não resistem

O açúcar não escolhe suas vítimas. "Sou tarada por tortas, principalmente de chocolate", reconhece a modelo Débora Manfroi, de 21 anos. Com 50 quilos distribuídos em 1,70 metro de altura, ela afirma que, após comer exageradamente doces, dedica várias horas do dia à ginástica. "Sinto que não consigo me exercitar direito, o açúcar me deixa meio sonolenta." A solução foi a de consumir suas sobremesas aos sábados e domingos. "No fim de semana eu descampo."

A modelo e atriz Cláudia Liz, "uma formiga", percebe que sua compulsão pelo açúcar aumenta no período pré-menstrual. "Como todos os doces que estiverem na

geladeira e no armário." Depois, ela garante que faz exercícios físicos. "Não entendo porque a minha vontade é maior do que a dos homens."

Na preferência da atriz Eliana Fonseca figuram os "doces não muito doces" e os salgados. "Quando estou ansiosa, gosto de comer chocolate amargo", afirma. "Se assisto a um filme com imagens sobre neve, fico atraída por torta de limão."

Sorvetes de todos os sabores e tortas de morango não duram na casa Andréia Santos Teixeira, jogadora de voleibol no time Paulistano Econômico. "Evito comprá-los porque, senão, como de uma só vez", lamenta.