



Diabete tem outros vilões

Os doces não devem ser o elemento principal da dieta de ninguém, mas sua má reputação pode estar ultrapassada. As últimas conclusões científicas refutam como enganosa até a antiga ideia de que açúcar causa diabetes.

A Associação Americana de Diabetes vai mais longe e diz que o consumo de açúcar deixou de ser um tabu para os portadores do problema. "Suspendemos essa restrição porque não havia evidências científicas para sustentá-la", disse a vice-presidente da associação, Christine Beebe.

Ela explica que quantidade de açúcar no sangue pode ser alterada por qualquer carboidrato — não apenas pelo açúcar branco refinado. Todos são convertidos pelo corpo em glicose.

"Não é o açúcar por si que faz aumentar a glicemia (taxa de glicose no sangue). Quando a molécula de glicose entra na célula, o corpo não sabe se ela veio de um cookie ou de um pedaço de pão", esclarece Beebe.

É bom ressaltar, entretanto, que a obesidade faz crescerem os riscos de desenvolver diabetes. Se o seu apetite por sobremesas é tanto que o faz engordar, é melhor conter os impulsos.



Peso e pele não mudam

Ao contrário do que reza o senso comum, o açúcar não engorda. Pelo menos, não necessariamente. É verdade que as pessoas que consomem muito açúcar podem ganhar uns quilos a mais, afinal alimentos ricos nesse elemento são tão atrativos quanto calóricos. Mais problemático, porém, é o fato de o açúcar ser ingrediente comum em pratos gordurosos.

O diretor do Programa de Nutrição Humana da Universidade de Michigan, Adam Drewnowski, e outros pesquisadores explicam que o excesso de gordura é um indutor muito mais freqüente de problemas de saúde e excesso de peso.

"Se você checar os hábitos alimentares de pessoas obesas, não vai encontrar mais açúcar — isto é, açúcar adicional. Mas vai achar, sem dúvida, mais comidas ricas em gorduras, inclusive doces deste tipo", diz Drewnowski.

Quanto à pele, com uma sentença simples, o diretor de cirurgia dermatológica no Centro Médico da Universidade Duke nocauteia a versão de que açúcar provoca ou agrava a acne. "Até hoje, não se conhece qualquer associação cientificamente comprovada entre o açúcar e esse problema, nem entre o chocolate e a acne", diz Robert E. Clark.

Cientistas promovem a redenção do açúcar

■ Pesquisas derrubam os mitos que colocavam guloseimas irresistíveis no banco dos réus

LAWRENCE G. PROULUX

Washington Post

WASHINGTON — Enquanto se saboreia sorvetes, brigadeiros, tortas e outras delícias que a permissividade das férias torna irresistíveis, é muito comum ter uma crise de consciência. Entre uma mordida e outra, lá vem a lembrança da velha condenação do açúcar: possível porta de entrada para um carrossel de doenças, como obesidade, diabetes e hiperatividade. Nos últimos anos, porém, as consequências do consumo de açúcar passaram por uma profunda reavaliação científica que derrubou todos esses mitos.

Atualmente, já é possível preocupar-se menos com as tentações açucaradas que assolam a cabeça de qualquer pecador. Os pesquisadores ainda recomendam moderação, mas a maioria deles garante que, contanto que se tenha uma dieta balanceada e se mantenha em dia o peso corporal, o açúcar não representa qualquer ameaça à saúde.

Como membro oficial do Conselho de Orientação Alimentar dos Estados Unidos, o professor de pediatria Dennis M. Bier, da Faculdade de Medicina Baylor, examinou inúmeras pesquisas sobre o açúcar. Ele resume assim as conclusões do conselho: "Dentro de uma dieta saudável, não há evidências de que o consumo de açúcar em grande quantidade — como faz a maioria dos americanos — tenha qualquer consequência profunda."

Refinado — Segundo um estudo da FDA (órgão do governo dos EUA que regulamenta a comercialização de remédios e alimentos), cada americano come, em média, 60 gramas de açúcar adicional por dia e 20 quilos por ano. Açúcar adicional é basicamente o branco, refinado a partir da cana-de-açúcar ou milho, usado em bebidas, doces, guloseimas e milhares de outros itens.

Mas também se entende por açúcar o principal combustível que mantém tanto a vida animal quanto a vegetal. Nos animais, o sangue carrega

açúcar em forma de glicose para todas as células do corpo. Quando consideramos o açúcar naturalmente presente em grupos básicos de alimentos, como leite, frutas e vegetais, a média de consumo sobe para 100 gramas por dia, segundo as estimativas da FDA.

O consenso entre profissionais é que o açúcar já não é mais "o assassino em sua dieta", como chamava o *bestseller Sugar Blues*, em 1975. Dois anos depois disso, o governo dos Estados Unidos recomendava que se comesse menos açúcar. Na década de 80, os possíveis males provocados pelo elemento perderam espaço para os problemas causados por gorduras.

Nos dias de hoje, nem os dentistas guardam a severidade de outrora quanto aos doces, o governo já considera que os carboidratos (outros vilões de antigamente) são bons — e o açúcar branco pega uma carona legítima nesta mudança.



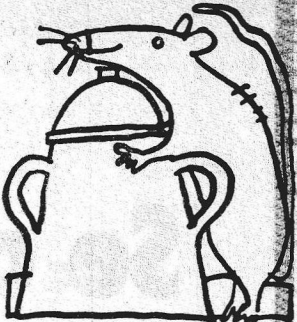
Disciplina salva dentes

Alguém poderia pensar: quando o mundo inteiro aprovar o açúcar, os dentistas ainda serão os do contra. Mas nada é certo nestes dias. Nem o diretor do Conselho de Assuntos Científicos da Associação Americana de Odontologia, Ken Burrell, foi taxativo ao falar nisso.

Não é que o açúcar não esteja envolvido no processo de formação das cáries, mas Burrell diz que o importante é com que freqüência e por quanto tempo os dentes são expostos ao elemento. "Comparando com recomendações de 20 anos atrás, somos menos específicos sobre que alimentos as pessoas deveriam evitar e, ao invés disso, pedimos que evitem comer entre as refeições", conta o dentista.

A medida limita a exposição dos dentes a ácidos produzidos por bactérias da boca quando há partículas de açúcar presentes. Ele lembra, porém, que, até o amido, que não tem gosto de açúcar, é, na verdade, uma cadeia de glicoses, quebrada dentro da boca.

As alternativas aos doces também nem sempre são melhores. "Maçãs, por exemplo. Se você comê-las entre refeições, pode estar mais suscetível a cáries que pessoas que evitam lanches."

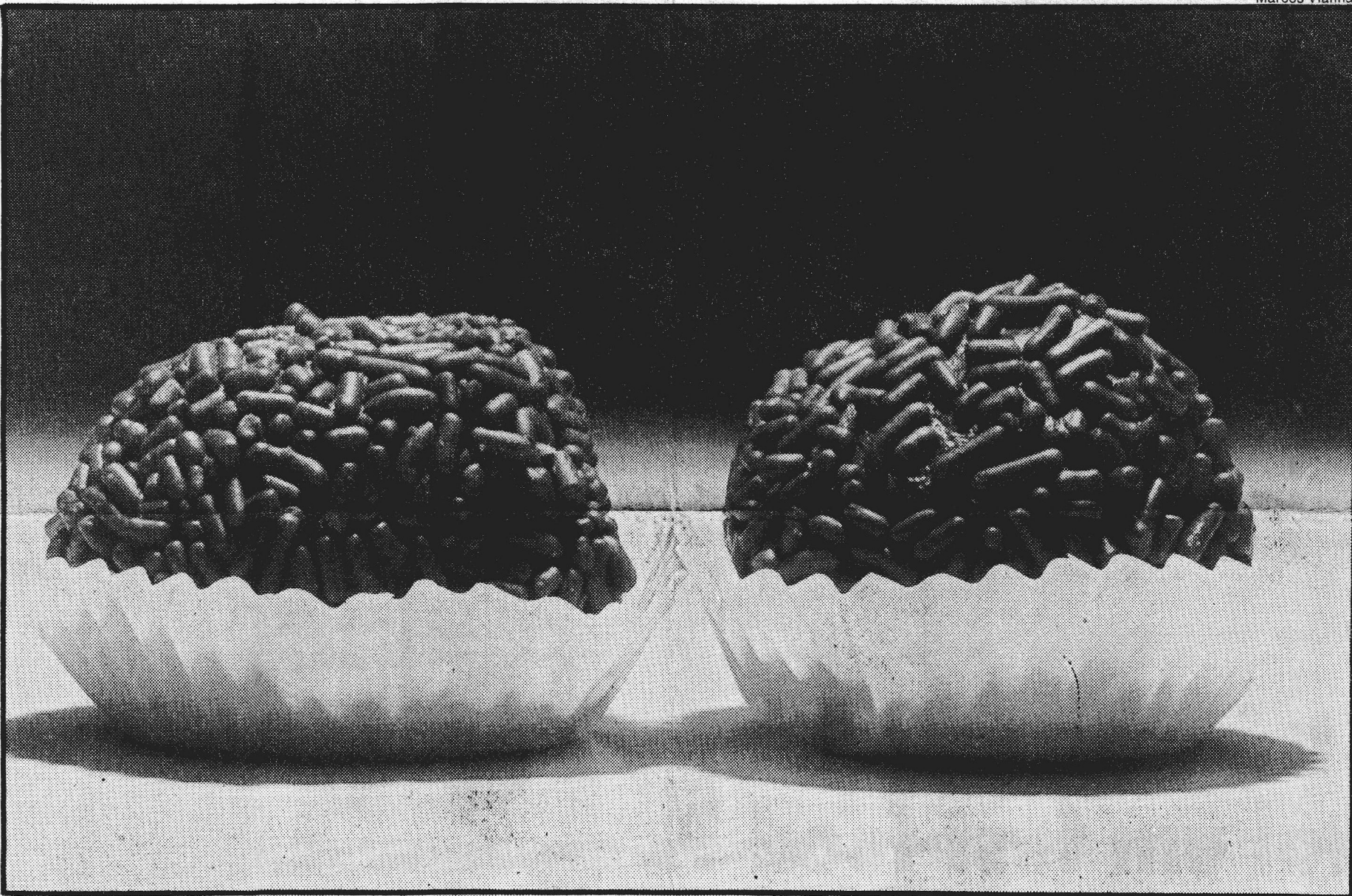


A polêmica sobrevive

Todo esta doce fala sobre o açúcar ainda não soa bem para vários cientistas do Centro de Pesquisas em Nutrição Humana, em Beltsville. Judith Hallfrisch diz que seus estudos preliminares em ratos sugeriram que "com os níveis de frutose que as pessoas estão comendo atualmente, há elevações de colesterol total, colesterol LDL, triglicéridos, pressão sanguínea, e da resposta a glicose e a insulinas". Nenhum destes efeitos pode ser considerado saudável.

Toda molécula de açúcar de mesa é feita de 50% de frutose — um dos açúcares elementares encontrados na natureza. A bioquímica Meira Fields estuda, em ratos, a relação entre seu consumo e a habilidade do corpo para usar minerais. Ela diz que uma quantidade elevada de frutose na dieta desses animais gera problemas no fígado, glicose demais no sangue e anemia. Os sintomas desaparecem quando se muda a dieta de frutose para amido.

Mas muitos pesquisadores acham que não há razão para alarme. Dennis Rier, membro do Comitê de Orientação Alimentar dos EUA, afirma que as acusações contra a frutose, por mais hipoteticamente "perturbadoras" que sejam, estão muito longe de comprovação científica.



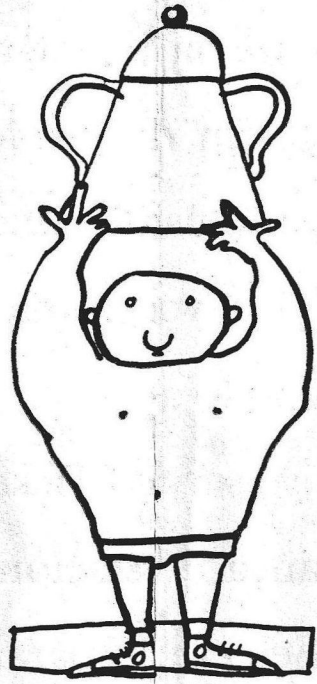
O açúcar refinado perdeu o rótulo de vilão. A má influência dos doces sobre a saúde está mais ligada à alta quantidade de gordura que costumam ter

Entre Morfeu e Hércules

Diferentemente do que se costuma pensar, o açúcar também não provoca excitação. Bonnie Spring, professora de psicologia da Universidade de Ciências da Saúde, em Chicago, pesquisou o pretensão efeito excitante do açúcar e encontrou com um resultado surpreendente. O açúcar oscila entre os braços de Morfeu, o deus do sonho, e a força de Hércules.

O principal efeito de consumir muito deste tipo

de alimento ou outros carboidratos é a sonolência. Energia, só em alguns casos. Spring explica dessa forma: quando se ingere muitos carboidratos, a quantidade de glicose no sangue sobe. Isso desencadeia uma produção sobressalente de insulina — substância secretada pela pâncreas que manda a glicose do sangue para os músculos (para fornecer energia) ou para o fígado (onde é armazenada). Mas a insulina também remove do sangue muitos aminoácidos. A exceção é o tritofan. Sem a "concorrência" de outros aminoácidos, esta substância entra no cérebro



e faz crescer a produção do neurotransmissor serotonina, que produz sonolência.

Por outro lado, em pessoas com baixo suprimento de serotonina, o açúcar pode ter o efeito inverso. Níveis inferiores da substância estão associados a desordens afetivas sazonais (depressão de inverno), tensão pré-menstrual e necessidade de ingerir carboidratos. "A quem apresenta deficiência de serotonina, o açúcar realmente dá energia", explica Spring.

Adam Drewnowski, da Universidade de Michigan, acredita que comidas doces e ricas em gordura são tão

tentadoras (provocam uma vontade muito grande de comer) porque desencadeiam a liberação de endorfinas. Estas substâncias do cérebro funcionam como analgésicos naturais. Mulheres que comem compulsivamente consomem menos alimentos doces gordurosos quando usam um remédio que satisfaz os receptores de endorfina no cérebro, diz o pesquisador.

A tendência de adorar doces, alias, é mais comum em mulheres. Os homens, segundo Drewnowski, são tipicamente viciados em comidas salgadas gordurosas.

Criança não deve exagerar

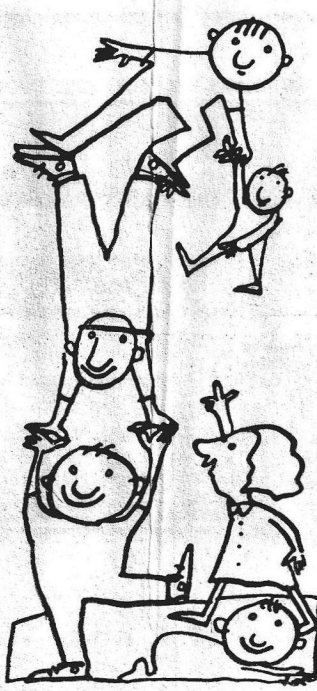
Pediatras ouvem com freqüência pais reclamando que, "se as crianças comem doces, sobem pelas paredes de tão agitadas". Mas, de acordo com uma pesquisa baseada em literatura médica publicada em dezembro na revista da Associação Médica Americana, "o açúcar não afeta o comportamento ou a performance cognitiva das crianças".

O trabalho resumiu os muitos estudos que se propuseram a documentar o possível fenômeno da hiperatividade. O pediatra

Chet Johnson, diretor do Centro Klingberg para o Desenvolvimento Infantil, da Universidade de Virginia Ocidental, concorda com as conclusões da pesquisa. Ele recomenda, porém, que as diferenças entre as crianças sejam consideradas.

"Como médico, tento manter em mente que cada criança reage de um jeito. Muitas pessoas acham que a cor vermelha afeta as crianças, e não há dados que apoiem isso. Mas se um pai ou uma mãe me dizem que seu filho reage mal a refresco de groselha, não digo que estão errados."

De qualquer modo, muitos médicos alertam para o fato de que as



crianças comem muita *junk food*, doce ou não. "Não faz mal algum evitar doces concentrados", diz Chet Johnson. "As crianças americanas exageram. Se os pais resolvem proibir um filho de comer tantos doces quanto deseja, isso pode ser muito bom."

O professor de psicologia médica Keith Connors, da Universidade Duke, diz que "até onde vão, estes estudos estão corretos". Mas que precisam ir além. "Quando as crianças comem muito açúcar, estão propensas a desenvolver deficiências nutricionais que, por sua vez, podem prejudicar a concentração e outras funções mentais", explica

Connors. Isso ocorre porque as crianças costumam preferir doces e esquecer os outros tipos de alimentos.

Ele cita um estudo britânico com um grupo de crianças em idade escolar. Durante seis meses, uma parte recebeu um suplemento de vitamina A; a outra, placebo.

"O QI não-verbal das crianças que receberam a vitamina subiu 10 pontos", conta. "Elas tinham deficiências da vitamina porque consumiam açúcar demais. Os que melhor responderam ao suplemento foram justamente os que mais ingeriam açúcar antes."