

COISAS
DA

VIDA

GENTE

A HISTÓRIA DE JOSÉ MACÊDO, 70 ANOS, QUE VIVE DE UMA
PROFISSÃO QUASE EM EXTINÇÃO: ELE É CALÍGRAFO
PÁGINA 3

CASA

TAPETES PERSONALIZADOS, FEITOS SOB MEDIDA, RESOLVEM
PROBLEMAS DE ESPAÇO E COMBINAM CORES E TAMANHOS
PÁGINAS 4 DE 5Da Redação
Com Zero Hora

Se correr o bicho pega, se ficar o bicho come. Que o açúcar faz mal todo mundo sabe. Acidificação do sangue, fermentação no sistema digestivo, destruição das bactérias intestinais, alteração hormonal e do sistema imunológico, enfraquecimento dos dentes, alterações cardíacas, hipoglicemia e diabetes são alguns dos problemas que costumam atacar pessoas que consomem açúcar demasiadamente. Mas a questão é que os seus substitutos para adoçarem um pouco mais a vida e os alimentos também não são nada inócuos. E com um agravante: sua presença é cada vez mais constante nas nossas vidas.

Metade dos norte-americanos e pelo menos um em cada três brasileiros usam adoçantes artificiais todos os dias. Estão em balas, chocolates, bolachas, chicles, refrigerantes, sorvetes, congelados e até em remédios. Surgiram no final do século 19 como fármacos para pacientes que precisavam restringir o açúcar, como os diabéticos. Bastaram algumas décadas, testes e aprimoramentos para que fossem descobertos pela indústria alimentícia. Saudados como a solução para quem luta contra a balança e não quer abrir mão de uma saborosa sobremesa, os adoçantes fazem parte de uma matemática desigual: nunca foram usados tantos substitutos artificiais para o açúcar e, ao mesmo tempo, o mundo nunca esteve tão gordo.

Os adoçantes são protagonistas de uma discussão que envolve os efeitos de substâncias artificiais no organismo. As pesquisas envolvendo os substitutos do açúcar se iniciaram há décadas e, desde então, abordam uma variedade enorme de temas. Os três mais pesquisados são os mais consumidos: o ciclamato, a sacarina e o aspartame. Os resultados relacionam ciclamato e sacarina com diversos tipos de câncer, enquanto o aspartame pode prejudicar o humor e o aprendizado de crianças. Essas substâncias foram associadas também a doenças degenerativas como o Mal de Alzheimer. Alguns pesquisadores garantem que elas podem até mesmo causar distúrbios neurológicos e lúpus.

"Adoçantes são produtos químicos que causam doenças degenerativas", condena a nutricionista brasileira Soraya Vidya, autora do livro *Nutrição Vital*. Antes que a acusem de ser lobista da indústria açucareira e dos usineiros, ela dispara: "Já o açúcar causa dependência orgânica e psicológica. Altera o sistema nervoso e é totalmente dispensável na alimentação". E completa: "Nem o açúcar mascavo é recomendável." Para ela, qualquer tipo de doce deve ser evitado numa dieta saudável.

VÍCIO COMPLICADO

"Sou viciada em doces", admite a professora Andrea Costa Neto, que fica com as mãos frias e trêmulas se deixar de comer tais guloseimas durante dois dias. Não consegue se concentrar em nada e tem até pesadelos com doces. A história de paixão pelos doces de Andrea é antiga, vem dos quitutes preparados pela mãe: inofensivos bolinhos de chuva salpicados com açúcar e canela no café da manhã, doces de frutas com calda de açúcar ou mousses de chocolate na sobremesa. Hoje com 31 anos, Andrea é dependente da substância.

Não é uma realidade absurda. O pesquisador norte-americano Willian Dufty foi o primeiro a comparar o açúcar a outras drogas como a heroína. "A heroína nada mais é que um produto químico. Eles pegam o suco da papoula e refinam em ópio, depois em morfina e, finalmente, em heroína. O açúcar não é nada mais que um produto químico. Eles pegam o suco da cana ou da beterraba, refinam em melado, depois em açúcar mascavo e finalmente em estranhos cristais brancos", afirmou o autor no livro *Sugar Blues*, sucesso editorial nos anos 70, que continua influenciando a vida de muita gente.

Para se ver livre dessa depen-

dência, é preciso acompanhamento de especialista, mudança gradativa da dieta e prática de exercícios físicos. Mas é preciso, acima de tudo, muita força de vontade.

Muita gente simplesmente troca o açúcar por seus substitutos químicos, especialmente se houver o componente vaidade na história. "Não me importo se adoçante faz mal. Quero emagrecer", diz a estudante Renata Ramirez Cruz, 22 anos. Cansada de subir

na balança e ver os ponteiros marcarem 78 quilos — considerados excessivos pela moça que mede 1,64 —, Renata tenta tirar o doce da dieta. Quer pesar 60 quilos. Começou trocando sorvetes comuns por sorvetes lights. Na geladeira, refrigerantes e gelatina diet. Arroz integral na hora do almoço. Nada de sanduíches gordurosos e pipocas no cinema. "Está difícil. Acho que vou precisar radicalizar ainda mais. Estou perdendo pouco peso", diz.

Para Elza Mello, coordenadora do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, o problema da dificuldade de se perder peso só incorporando os adoçantes à dieta não está nessas substâncias, mas em quem acredita que elas podem compensar uma dieta desequilibrada. Além disso, elas estimulam as papilas gustativas e aguçam o hábito de comer doces. "Quando uma pessoa estiver frente a frente com uma so-

bremesa adoçada com açúcar, vai precisar comer mais para satisfazer o paladar do que alguém habituado ao doce das frutas e gosto natural dos alimentos", esclarece.

Diante dos alertas e dúvidas dos especialistas, resta a conclusão: tanto no consumo de açúcar ou no de adoçantes, a solução ideal parece ser mesmo a boa e velha moderação.

COLABOROU: MÁRCIA VITÓRIA

Foto: Zuleika de Souza / Produção: Rosane Torres

CADA VEZ MAIS SUBSTÂNCIAS NATURAIS OU QUÍMICAS PARA ADOÇAR OS ALIMENTOS ESTÃO PRESENTES NA DIETA DOS BRASILEIROS. MAS É PRECISO TER CUIDADO: EM EXCESSO, ELAS PODEM FAZER MUITO MAL À SAÚDE

AÇÚCAR OU ADOÇANTE?

DICAS E CUIDADOS

- Adoçantes são seguros se utilizados na dose correta, sem exageros. Crianças não devem usá-los. A lactose presente no leite e a frutose das frutas e sucos garantem bom suprimento de carboidratos às crianças.
- Embora o açúcar contenha as mesmas 3,75 calorias por grama do que outros carboidratos, é o único alimento que não fornece fibras, vitaminas e minerais. O conselho internacional de nutrição é adicionar o menos possível de açúcar aos alimentos, em média menos de 60 g por dia para um adulto.
- Evite ingerir em excesso produtos diets (gelatinas, pudins e refrigerantes). Preste atenção na quantidade recomendada.
- Dê preferência a sucos de frutas naturais com pouco ou nenhum açúcar.
- O uso de adoçantes não é recomendado às mulheres grávidas e lactantes.
- Todo excesso traz prejuízos à saúde. Adoçantes e açúcar não fogem à regra.