

Doses perigosas

Pesquisa do Instituto Nacional de Ciências de Saúde Ambiental, nos Estados Unidos, sugere que ingerir bebidas adoçadas, especialmente dietéticas, está associado a um risco aumentado de depressão em adultos. O consumo de café foi ligado a um risco ligeiramente mais baixo. Entenda o estudo:

A pesquisa

O estudo envolveu **263.925 pessoas** com idade entre **50 e 71 anos** no início da sondagem

O consumo de bebidas como chá, refrigerante, ponche de frutas e café foi avaliado entre **1995 e 1996**

Cerca de **10 anos depois**, foi perguntado aos participantes se eles tinham sido diagnosticados com depressão a partir de 2000

Um total de **11.311 diagnósticos** de depressão foram reportados entre **2004 e 2006**

Resultados

- Pessoas que bebiam mais de quatro latas ou de copos de refrigerante por dia tinham 30% mais probabilidade de desenvolver depressão do que aquelas que não bebiam refrigerante
- Aquelas que bebiam quatro latas de ponche de frutas por dia tinham cerca de 38% mais probabilidade de desenvolver depressão do que aquelas que não bebiam bebidas adoçadas
- As pessoas que bebiam quatro xícaras de café por dia tinham 10% menos probabilidade de desenvolver depressão do que aquelas que não bebiam café
- O risco pareceu ser maior para as pessoas que consumiam bebidas dietéticas que o ligado à ingestão de aspartames

Quantidade de açúcar nas bebidas

Em 200ml de

- Suco industrializado de limão: **26g**
- Suco industrializado de pêssego: **20g**
- Suco industrializado de laranja: **21g**
- Suco industrializado de uva: **15g**
- Leite de soja: **9g**

Em 250ml de

- Bebida energética: **30g**
- Chá gelado: **24g**

Em 600ml de

- Refrigerante de noz de cola: **63g**
- Refrigerante de limão: **69g**
- Refrigerante de guaraná: **63g**
- Achocolatado: **58g**

Cuidados

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o açúcar responda por 10% do consumo total de calorias diárias. Em colheres de sopa, a quantidade não deve passar de quatro, o equivalente a 50g
- O aspartame é cerca de 180 a 200 vezes mais doce que o açúcar. Por isso, uma pequena quantidade dele é suficiente para adoçar um alimento ou bebida
- Ele pode ser encontrado em mais de 6 mil produtos, incluindo refrigerantes, bebidas em pó, gomas de mascar, doces, gelatinas, misturas para sobremesa, pudins e recheios

De acordo com pesquisa americana, a ingestão exagerada de sucos industrializados e de refrigerantes aumenta o risco de depressão em adultos e em idosos. As versões dietéticas desses produtos são ainda mais perigosas

Quanto mais doce, pior

» BRUNA SENSÊVE

Quais são os possíveis riscos contidos em um copo de refrigerante seja ele açucarado ou dietético? E das bebidas industrializadas que têm frutas como base? É fácil relacionar a ingestão a doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão. Isso porque esses líquidos estão ligados ao aumento rápido da produção de insulina pelo organismo, promovendo uma maior entrada de açúcar nas células e levando, entre outros fatores, ao acúmulo de gordura. Os danos do consumo excessivo, porém, podem refletir no funcionamento adequado do cérebro. Em estudo que será apresentado em março no 65º Encontro Anual da Academia Americana de Neurologia, pesquisadores do Instituto Nacional de Ciências de Saúde Ambiental, dos Estados Unidos, mostram que esse alimentos também podem aumentar o risco de depressão em adultos e em idosos.

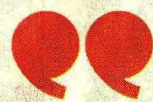
O neurologista Honglei Chen, membro da Academia Americana de Neurologia, e a equipe comandada por ele avaliaram o consumo de bebidas açucaradas, dietéticas, cafés e chás há uma possível relação com a depressão. Em torno de 260 mil adultos americanos tiveram os hábitos alimentares acompanhados entre 1995 e 1996. Cerca de 10 anos depois, foram questionados sobre a existência do diagnóstico de depressão a partir de 2000. Os resultados sugerem que ingerir bebidas adoçadas, especialmente as dietéticas, está associado a um maior risco de depressão em

adultos, enquanto a ingestão de café puro estaria ligado a um risco ligeiramente mais baixo.

De acordo com o estudo, indivíduos que beberam quatro ou mais latas ou copos de refrigerantes por dia tinham 30% mais chances de desenvolver depressão que aqueles que não consumiram a bebida. Já os que ingeriram bebidas de fruta industrializadas tinham um risco ainda maior: 38% se comparados àqueles que não ingerem bebidas açucaradas. Curiosamente, esse risco foi 10% menor para os que ingeriram quatro ou mais xícaras de café sem açúcar por dia.

A exata relação sobre a dosagem e a resposta do organismo varia de acordo com o tipo de bebida, alerta Chen. Um risco significativamente maior foi observado para uma ou mais lata de refrigerante, por exemplo, enquanto o mesmo foi observado para o consumo de quatro ou mais copos de bebidas de fruta. Ele explica que o estudo não foi desenhado inicialmente para avaliar a ação de açúcares e adoçantes artificiais, mas sim uma pesquisa global dos hábitos alimentares. "No questionário, pedimos a frequência de consumo de bebidas para cada tipo. As açucaradas, os cafés e os chás são consumidos em todo o mundo e têm importantes consequências na saúde física e mental", considera. Chen planeja novos estudos prospectivos que confirmem os resultados encontrados.

Para Márcia Chaves, chefe do Serviço de Neurologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, o efeito do consumo de açúcar no cérebro é conhecido



Nossa pesquisa sugere que cortar ou diminuir bebidas dietéticas adoçadas ou substituí-las por café sem açúcar pode, naturalmente, ajudar a diminuir o risco da doença (a depressão)"

Honglei Chen, neurologista

há muito tempo, mas sua associação com a depressão é uma novidade. "A depressão é um sintoma de uma síndrome psiquiátrica, do transtorno depressivo do humor. Há hoje o conhecimento de que o desequilíbrio de alguns sistemas neuroquímicos estão associados à depressão, como a serotonina", detalha.

Chaves explica que as variações da glicemia, que corresponde à concentração de açúcar no sangue, estão associadas a algumas manifestações neurológicas, especialmente quando ocorre uma redução grave que causa crise convulsiva. Essa redução também conhecida como hipoglicemia também é capaz de causar certo déficit cognitivo, com efeitos na memória. Já a hiperglicemia, a elevada concentração de açúcar no sangue, pode

causar alteração da consciência, chegando ao coma.

Gosto artificial

Um segundo fator chama a atenção na pesquisa de Chen. O risco de depressão parece ser um pouco maior para as pessoas que consumiam bebidas dietéticas. Uma análise mais profunda feita pelos pesquisadores sugere associações mais fortes da depressão com bebidas adoçadas artificialmente. Aquelas com aspartame, presente em grande parte dos produtos industrializados dessa espécie, seriam as mais prejudiciais. Ao comparar mesmas bebidas nas variações dietética e regular, os dados mostram que os refrigerantes sem açúcar estão ligados ao maior risco de depressão (31%) que a forma regular (22%). O mesmo acontece entre bebidas dietéticas com frutas (51%) e regulares (8%), e entre os chás diet (25%) e as versões normais (risco 6% menor).

O autor principal do estudo acredita que, mesmo com resultados preliminares e sem o conhecimento dos mecanismos biológicos envolvidos, os dados são intrigantes e seguem a linha de um número crescente de evidências sugerindo que bebidas adoçadas artificialmente podem estar associadas a resultados pobres de saúde. "Ao mesmo tempo que evitam o aumento calórico, nossos resultados sugerem que elas estão mais associadas à depressão. Nossa pesquisa sugere que cortar ou diminuir bebidas dietéticas adoçadas ou substituí-las por café sem açúcar pode, naturalmente,

ajudar a diminuir o risco da doença", conclui.

A nutricionista Maria Flávia Giordano, especialista em saúde pública e coletiva, conta que ainda existe muita polêmica tanto entre a população leiga e a comunidade científica em torno das bebidas dietéticas e os adoçantes presentes nelas. "Estudos na área já relatam muitos indícios concretos de malefícios dos adoçantes artificiais ao organismo humano, inclusive, no sistema nervoso central. O aspartame é um clássico nessas discussões. As pesquisas relatam que os componentes da sua molécula, como o ácido aspártico, a fenilalanina e o metanol, podem causar lesões cerebrais e bloquear a produção de serotonina." Baixos níveis de serotonina no cérebro provocam insônia, depressão, angústia e mau humor.

Dores de cabeça, ganho de peso, alterações no nível de colesterol, irritabilidade, ansiedade e depressão seriam, segundo Giordano, sintomas de referência nos estudos com refrigerantes e produtos diet e light. "Na prática clínica, podemos observar que, quando o consumo diminui ou é retirado, os sintomas acompanham e até mesmo desaparecem", avalia. A pesquisa de Chen sugere que os refrigerantes e sucos adoçados sejam substituídos pelo consumo moderado de cafés e chás sem açúcar, o que Giordano considera uma troca complicada para o público acostumado com o outro tipo de bebida. A ingestão de café, no entanto, teria efeitos benéficos para a saúde quando feita com moderação. A recomendação equivale a 500mg de cafeína, de quatro a cinco xícaras de 50ml por dia.