

Excesso perigoso

Veja algumas das conclusões apresentadas no levantamento, baseado em dados referentes a 2010

RISCOS

Segundo os autores, refrigerantes e outras bebidas com açúcar contribuem para:

- excesso de peso
- desenvolvimento do diabetes
- doenças cardiovasculares
- alguns tipos de câncer

MORTES

Os pesquisadores calcularam a quantidade de bebidas açucaradas compradas em todo o mundo por idade e sexo e concluíram que, a cada ano, elas são responsáveis por:

183 mil

óbitos, sendo

133 mil

por diabetes,

44 mil

por doenças cardiovasculares e

6 mil

por câncer

Pesquisadores chegaram ao número depois de correlacionar o consumo de bebidas açucaradas aos óbitos decorrentes do excesso de peso em 114 países

Estudo liga refrigerantes a 183 mil mortes por ano

» BRUNA SENSÉVE

De acordo com estudo divulgado ontem nas Sessões Científicas de 2013 em Epidemiologia, Prevenção, Nutrição, Atividade Física e Metabolismo, organizadas pela Associação Americana do Coração, em Nova Orleans, nos Estados Unidos, o alto consumo de bebidas açucaradas pode estar associado a mais de 180 mil mortes por ano em todo o mundo. Os óbitos seriam resultado de problemas surgidos a partir do uso exagerado desses produtos, como doenças cardiovasculares (44 mil mortes associadas), diabetes (133 mil) e até alguns tipos de câncer (6 mil mortes). Entre os líquidos citados na pesquisa, estão principalmente os refrigerantes, as bebidas energéticas e as esportivas, que contribuem para o excesso de peso e o consequente desenvolvimento desses males.

Para chegar a esses resultados, o grupo liderado por Gitanjali Singh, pesquisador de pós-doutorado da Escola de Saúde Pública de Harvard, em Boston, analisou os dados sobre ingestão de bebidas açucaradas em 114 países (cerca de 80% da população mundial), de acordo com a idade e o sexo dos consumidores, e os correlacionou com a variação dos números de obesidade e mortes por doenças ligadas a esse problema. Os pesquisadores viram uma forte relação entre um maior consumo das bebidas e a ocorrência das mortes. Entre as conclusões, os cientistas mostram que, somente nos Estados Unidos, cerca de um terço dos óbitos por doenças cardíacas, diabetes e câncer relacionados à obesidade pode ser parcialmente atribuído à altíssima ingestão desse tipo de bebida.

Os dados foram coletados como parte do Estudo Global do Ônus das Doenças 2010, uma iniciativa internacional que busca quantificar a distribuição mundial e as causas dos principais fatores de risco, doenças e acidentes. Diferenças entre as regiões do globo foram observadas. A região que compreende a América Latina e o Caribe, por exemplo, encabeçou o número de mortes por diabetes ligadas ao consumo de bebidas açucaradas (38 mil), enquanto a maioria das mortes por doenças cardiovasculares (11 mil) ocorreu nos países do sudeste e do centro da Eurásia. O trabalho também

» Palavra de especialista

É preciso reduzir

“Hoje em dia, a população está consumindo cada vez mais esse tipo de bebida comprada pronta, que tem uma maior taxa de açúcar e pode levar a doenças como o diabetes e a obesidade. Apesar de parecer alto, o número de cerca de 180 mil mortes corresponde a essa realidade. Basta olharmos para as crianças nas escolas. Você vai encontrar um entre 100 que leva um suco feito em casa. A maioria leva

refrigerantes, bebidas isotônicas, sucos artificiais. Isso é desde cedo, por isso um número tão alto. Esse consumo precisa ser reduzido aos poucos, assim como a adição de açúcar em chás, café ou suco natural. O ideal é tomar sem açúcar, pois o adoçante não é um substituto saudável.”

Priscila Cseke, nutricionista em saúde pública do Hospital Santa Luzia

comparou a situação de países com hábitos de consumo opostos. No Japão, que registra o menor consumo per capita desses líquidos, a mortalidade associada ao comportamento é de 10 em cada grupo de um milhão de habitantes. No lado oposto, no México, onde mais se consome os produtos, esse índice é de 318 por milhão.

“Como nós estávamos focados em mortes por doenças crônicas, o estudo se concentrou em adultos. Pesquisas futuras devem avaliar a quantidade de consumo de bebida açucarada em crianças em todo o mundo e como isso afeta a saúde atual e futura”, afirmou Singh em comunicado à imprensa.

Rachel Johnson, professora de nutrição da Universidade de Vermont e coautora da pesquisa, ressaltou que as evidências do artigo foram correlacionadas, ou seja, mostram uma associação entre as mudanças no consumo de bebidas açucaradas com o sobrepeso e a morte subsequente por doenças relacionadas à obesidade. “Não prova necessariamente causa e efeito. Mas temos muitas evidências de testes clínicos e experimentos científicos em crianças comprovando uma redução expressiva do ganho de peso e da gordura corporal quando há redução expressiva do consumo dessas bebidas”, argumenta. Para ela, um dos problemas do consumo dessas bebidas é que as pessoas não conseguem compensar muito bem as calorias ingeridas como é feito com a comida sólida. “Em outras palavras, quando tomamos essas

bebidas, não reduzimos o tanto de comida que ingerimos.”

Baixa renda

Segundo o presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes, Balduino Tschiedel, não surpreende o fato de o estudo apontar que a grande maioria dessas mortes ocorreu em países em desenvolvimento (78%). “A gente vê em qualquer lugar o consumo flagrante dessas bebidas doces. E as mais baratas estão entrando nos nichos de menor renda. Não sei se é mais prejudicial, mas só tem açúcar”, diz Tschiedel. Para o endocrinologista, a renda mais baixa pode ser ligada a uma alimentação pior. “Hoje, você compra, por R\$ 1, um refrigerante e um pacote de salgadinhos com mais de 800 calorias. É uma coisa que não sacia, dá mais fome ainda, mas coloca muitas calorias para dentro.”

Tschiedel considera que, embora existam polêmicas em relação aos adoçantes artificiais, eles são permitidos ainda e são uma opção melhor que o açúcar. “É uma opção menos ruim. Melhor é tomar água.” Ele vê na união entre as instituições, o governo e a mídia uma das saídas para a conscientização da população e uma possível mudança nos hábitos. “É um processo muito lento que tem de começar agora. É preciso dar tempo, um geração inteira, para melhorar. Como um transatlântico que precisa desligar o motor bem antes do iceberg, se não você bate nele”, analisa.

Excessos no Brasil

Em estudo publicado na revista *BMC Public Health*, um grupo de três pesquisadores liderados por Rubens Feferbaum, do Departamento de Pediatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), revela uma realidade preocupante a respeito do consumo de bebidas açucaradas entre as crianças e adolescentes brasileiros. A medida em que envelhecem, eles diminuem o consumo de leite e aumentam consideravelmente o de refrigerantes néctares de frutas e outras bebidas artificiais.

Os pesquisadores avaliaram o comportamento alimentar de 831 indivíduos entre 3 e 17 anos em cinco cidades brasileiras. Foi registrado tudo o que os participantes beberam durante quatro dias. Mais tarde, os dados mostraram que, enquanto o leite representa 52% das calorias ingeridas a partir de líquidos na faixa etária de 3 a 6 anos, esse índice cai para 40% e 27% nas faixas de 7 a 10 e de 11 a 17, respectivamente.

Entretanto, os refrigerantes e outras bebidas açucaradas se tornam cada vez mais presentes. Na faixa de 3 a 6 anos, eles são responsáveis por 37% das calorias advindas de líquidos. Depois passam a representar 45% (7 a 10) e 59% (11 a 17). Na turma mais velha, a média diária de calorias ingeridas com as bebidas açucaradas foi de 207, quase três vezes mais que o recomendado pela Associação Americana do Coração.

Os pesquisadores alertam no estudo que os profissionais de saúde devem estar atentos para o consumo excessivo de bebidas adoçadas com açúcar por crianças e adolescentes. “O movimento em direção a padrões alimentares saudáveis em níveis individuais e da população pode ajudar a melhorar os programas de prevenção de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes”, escrevem. (BS)

A Associação Americana do Coração recomenda que os adultos não consumam mais do que 450 calorias por semana de bebidas açucaradas, com base em uma dieta de 2 mil calorias diárias

25 mil mortes foram ligadas às bebidas açucaradas

Tem a maior taxa de mortes relacionadas ao consumo desses produtos: 318 a cada milhão de adultos. O país é o maior consumidor per capita de bebidas açucaradas do mundo

Segundo dados de 2010, a região é a que mais sofre com as mortes por causa do diabetes: 38 mil

Um dos países com o menor consumo per capita de bebidas açucaradas, teve a menor taxa de mortalidade associada aos refrigerantes: 10 a cada milhão de adultos

Aqui ainda mais se observam mortes por doenças cardiovasculares relacionadas às bebidas doces: 11 mil