



Nº 1.212 • DEZEMBRO /

## O vilão escondido nos rótulos: quanto açúcar há, de fato, nos produtos que consumimos

*Mesmo quando não parece doce, o alimento pode conter grandes quantidades de açúcar adicionado, um ingrediente ligado à obesidade, diabetes e outras doenças crônicas, alerta a nutricionista Cintya Bassi, do São Cristóvão Saúde*



Quanto açúcar você consome por dia? A resposta pode surpreender. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ingestão diária ideal deve ficar abaixo de 5% das calorias da dieta, sendo o limite máximo 10%. Para um adulto com consumo médio de 2 mil calorias, isso equivale a 50 gramas de açúcar por dia, cerca de 10 colheres de chá. “Qualquer quantidade acima desse valor já é considerada excessiva e pode aumentar o risco de obesidade, diabetes tipo 2, cárries e doenças cardíacas”, explica Cintya Bassi, coordenadora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde.

**Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!**

## Como o açúcar age no corpo

Segundo Cintya, o açúcar é rapidamente digerido e absorvido, elevando a glicose no sangue e estimulando a liberação de insulina, hormônio que ajuda as células a absorverem essa glicose. “Quando esse ciclo se repete constantemente, o corpo pode desenvolver resistência à insulina, um passo importante para o surgimento do diabetes tipo 2”, afirma.

O excesso também é convertido em gordura e pode se acumular no fígado e em outras partes do corpo, estimulando processos inflamatórios e o aumento de radicais livres, que danificam as células. Além disso, o açúcar ativa o sistema de recompensa do cérebro, liberando dopamina e criando uma sensação de prazer que pode levar à dependência.

## Açúcar natural x açúcar adicionado

Nem todo açúcar é igual. O que está naturalmente presente nas frutas, por exemplo, é absorvido de forma mais lenta. “Nas frutas, o açúcar vem acompanhado de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, que retardam a absorção e ajudam na saciedade. Já o açúcar adicionado não tem esses benefícios e causa picos de glicose e insulina”, destaca a nutricionista.

A OMS recomenda que o consumo diário de açúcares adicionados seja mantido em até 5% das calorias diárias, podendo chegar ao limite máximo de 10%. Crianças até 2 anos não devem consumir nenhum tipo de açúcar adicionado. Depois dessa idade, a recomendação média é de até 25 g/dia, valor semelhante ao indicado para mulheres adultas. Para homens, o limite é de 36 g/dia.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

Mesmo em produtos que não parecem doces, o açúcar está presente em quantidades elevadas. Veja os principais:

Alimento	Açúcar (por 100 g ou 100 ml)
Balas e doces em geral	60 a 70 g
Geleias e compotas	40 a 60 g
Chocolate ao leite	50 a 60 g
Bolo industrializado	25 a 30 g
Cereais açucarados	20 a 30 g
Sorvete	20 a 30 g
Biscoito recheado	20 a 30 g
Molho barbecue	20 a 30 g
Iogurte adoçado	10 a 15 g
Refrigerante	10 a 12 g

### Como identificar o açúcar no rótulo

“Desconfie de palavras terminadas em ‘-ose’ (como frutose, sacarose e dextrose) e de termos como ‘xarope’, ‘maltodextrina’ ou ‘mel’. Todos indicam açúcares adicionados”, orienta Cintya. Desde 2022, os rótulos no Brasil devem informar separadamente os “açúcares adicionados”, facilitando a leitura para o consumidor.

Entre as variações mais comuns, estão: açúcar refinado, mascavo, demerara, cristal, invertido, de coco, xarope de glicose, de milho, de malte, de arroz, agave, melão, melado, maltodextrina, frutose, glicose, sacarose, lactose, maltose, dextrose e galactose.

“Ler os rótulos é fundamental. Muitos produtos considerados ‘saudáveis’ escondem grandes quantidades de açúcar. O ideal é preferir alimentos in natura ou minimamente processados, e reservar doces e ultraprocessados apenas para ocasiões especiais”, finaliza Cintya.

**Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!**