

Doçura necessária, mas sob controle

O doce é tão antigo como o homem, mas o uso exagerado do açúcar trouxe sérias consequências para a civilização do Século XXI. Agora, profissionais da área da saúde e várias entidades buscam alternativas para disciplinar o uso do produto que tanto seduz as pessoas.

Em tempos de epidemia da obesidade e com dois terços da população mundial apresentando sobrepeso, segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), governos e entidades correm atrás de vilões para explicar a falta de controle nas dietas alimentares. Para anali-

sar a literatura científica sobre a dependência de alimentos doces e sua suposta relação com a obesidade, o International Life Institute (ILI) realizou conferência em São Paulo, em parceria com a Oldways - The Food Issues Think Tank e a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (Abiad). Com o tema "Comendo e Bebendo com Saúde e Prazer" palestrantes do Brasil e do exterior apresentaram estudos sobre a importância do açúcar e ressaltaram a necessidade de gerenciar sua utilização, seja na quantidade ingerida ou substituindo por adoçantes.

A Oldways já promoveu eventos semelhantes em vários países e a partir de uma conferência em Bruxelas, as propostas da entidade começaram a despertar o interesse da União Europeia. O projeto que estimula o gerenciamento pela própria população no uso de açúcares foi considerada

uma alternativa realista.

Encontrar soluções é fundamental para governos e sistemas de saúde, pois os custos de tratamentos para diabéticos e outras doenças decorrentes da obesidade começam a pesar nos cofres públicos.

"Não acredito que exista apenas uma resposta para a epidemia de obesidade, mas não podemos dizer que todas as bebidas e alimentos são ruins e fazem mal à saúde. Não é correto banir certas substâncias, mas sim ensinar a população a controlar suas dietas. Um exemplo claro da eficácia dessa ação está no caso dos diabéticos, que aprendem a gerenciar a ingestão de açúcares em suas vidas", destaca Dr. K. Dun Gilford, presidente da Oldways. Pacientes que compreendem esse conceito acabam controlando melhor seus hábitos alimentares. Para Gilford, "a responsabilidade é da própria pessoa, pois não há como governos gerenciarem essa situação. Todos administram seus saldos bancários, cuidam de suas roupas para lavar e por que não fazer o mesmo com a alimentação? Escolas e clínicas podem ensinar nutrição saudável da mesma forma como

oferecem aulas de trânsito em seus currículos."

Vilões

Açúcar é energia e combustível necessário para seres humanos e, segundo os princípios da Oldways, não adianta "demonizar" refrigerantes ou empresas de *fast food*, mas sim administrar comportamentos. Existem ambientes denominados como obesogênicos, onde é possível encontrar hambúrgueres grandes, muita fritura, pipocas em baldes enormes que substituíram os antigos saquinhos de papel e copos enormes de refrigerantes. A constância em cometer excessos é que precisa ser gerenciada. Uma das provas de que é possível ter controle sobre os abusos são as famílias de obesos que passaram por cirurgia para redução de estômago. Estudos realizados nos EUA revelaram que filhos de pais que passaram por essa cirurgia tiveram redução de peso, pois a quantidade de alimento e a dieta foram alteradas nesses lares.

Para Gilford, não resolve crucificar Coca-Cola, McDonald ou qualquer outro fabricante e redes de *fast food*, o caminho mais sensato é agir de forma semelhante ao que se faz com o controle de velocidade dos carros nas ruas.

Investir contra o doce e outros sabores significa ir contra a natureza do ser humano. Adam Drewnowski, professor de Epidemiologia e Medicina do Center for Public Nutrition, da Universidade de Washington (Seattle, EUA), um dos palestrantes

do evento, afirma "gosto, valor e conveniência são as três influências na seleção de alimentos. Ainda que nossos hábitos alimentares sejam guiados pela sociedade e cultura, consumidores dizem que suas escolhas de comida são, na maior parte, guiadas pelo gosto. Durante toda a história humana, doçura tem sido sinônimo de gosto bom. Preferência por comidas doces ou "cheias-de-energia" é inata, presente desde o nascimento e compartilhada por toda raça humana. A preferência por doces pode ser administrada, mas não reprimida porque não podemos eliminá-la". O espaço entre a boa nutrição e os prazeres de comer são desafios, não somente para a indústria de alimentos, mas também para profissionais da nutrição.

O sabor doce é reconhecido como agradável pelo recém nascido, já o amargo é repellido, pois é associado pela genética humana como sinal de possibilidade de alimento estragado. Na infância, a preferência por doces prevalece, tendendo a diminuir, mas a não desaparecer, na adolescência e fase adulta, quando se aprende a apreciar outros sabores, como o amargo, salgado ou azedo.

O desejo pela doçura contribuiu para que 57% de aumento de diabetes do tipo 2 na Ásia. Se continuar no ritmo em que anda atualmente, em 2040, toda a população dos EUA será obesa, um péssimo sinal para os brasileiros que seguem os mesmos números com alguns anos de diferença.

Se a preferência pela doçura é inata, como exercer controle diante da fartura de alimentos industrializados e tentadores deste século? Há cerca de vinte anos, principalmente nos EUA, fala-se em prevenir obesidade, mas apesar de campanhas que citam os vilões da alimentação, o número de pessoas com sobrepeso e obesidade aumentou. Por essa razão a Oldways advierte que o desafio específico está na modificação de comportamento. Culpar computadores, refrigerantes,

carboidratos, redução de atividades físicas tem sido ineficaz em persuadir consumidores.

Substituir é possível

A administração comportamental associada à segurança de substitutos de açúcar estão entre as alternativas viáveis. "Os edulcorantes têm exercido papel essencial ao substituir parcial ou totalmente os açúcares convencionais na redução de aporte calórico" esclarece Maria Cecília de Figueiredo Toledo, professora do departamento de Ciência do Alimento, da Unicamp (SP). "Existe muita preocupação com os riscos da utilização dos edulcorantes, porém as legislações para o setor são rigorosas, os produtos passam por pesquisas relativas aos possíveis efeitos indesejados e quantidade diária que pode ser ingerida" complementa Maria Cecília. Os adoçantes utilizados no Brasil, como ciclamato de sódio, sacarina, aspartame, sucralose, assim com estévia e neotame* (segunda geração do aspartame, com poder de sete a 13 mil vezes mais doce que o açúcar) tiveram sua eficiência e segurança comprovadas, inclusive pelo Joint Expert Committee on Food Additives (JEDCA), entidade mundial responsável pela perícia em aditivos alimentares. Muitas lendas são divulgadas, principalmente pela Internet, que depõem contra alguns adoçantes, porém pesquisas científicas comprovam que a utilização de edulcorantes, quando seguida as recomendações para uso diário, não causam problemas, ao contrário contribuem para evitar doenças decorrentes do excesso de açúcar.

Nos últimos anos, a população brasileira tem recorrido aos edulcorantes para controlar as calorias e contribuindo com o faturamento da indústria de adoçantes, que foi de US\$ 5,2 bilhões em 2006. A Abiad estima crescimento de 17% a 20% para 2007. Números que comprovam que uma grande parcela dos brasileiros tende a buscar controle no uso do açúcar, tanto no uso doméstico como no alimento industrializado. ●