



# O TRIBUNAL DA COMIDA

*Ingredientes típicos da alimentação brasileira são cada vez mais cancelados pelos juízes da internet. Mas o que há de ciência nisso? Vasculhamos as evidências sobre quatro alimentos que vira e mexe vão ao banco dos réus. Saiba quais culpados ou inocentes eles são*

**N**ão é de hoje que todo mundo dá pitaco sobre o que a gente come. Uma receitinha aqui, um conselho ali, uma contraindicação acolá. É um hábito natural — afinal, o ser humano tem fome de alimento e informação. No entanto, com a popularização das redes sociais e a onipresença delas na vida dos cidadãos, o papo de elevador, corredor ou boteco ganhou um palco iluminado. E, com frequência, o que era uma simples impressão pessoal se torna uma verdade absoluta capaz de influenciar milhões. É a era do tribunal da comida na internet, em que alguns alimentos são condenados como os arqui-inimigos da saúde. “O autorrelato nesse ambiente ganhou uma força enorme. Qualquer sensação ruim se torna uma intolerância ou uma alergia baseada no que a pessoa vê entre os posts compartilhados”, analisa a nutricionista Josefina Bressan, professora da Universidade Federal de Viçosa (UFV), em Minas Gerais. “Só que na maioria das vezes isso não procede.” O buraco, na realidade, é mais embaixo: falta ciência nos causos e dicas divulgados pelos influencers por acaso ou profissão.

O fenômeno tampouco é algo novo. Informações desconstruídas sobre alimentação já conquistavam holofote antes de a internet estourar. Dietas malucas, produtos miraculosos (muitos deles ultraprocessados) e sacadas de artistas de Hollywood sempre fizeram sucesso. Porém, hoje em dia, o poder do “comigo funcionou” alcançou outro patamar com Instagram, TikTok e companhia. Pior: há quem se apodere de um discurso sofisticado, mas sem pé nas evidências, para dobrar o número de seguidores e lucrar com soluções fáceis, como eliminar um único ingrediente da dieta. “Após a pandemia, cresceu a preocupação das pessoas com a saudabilidade, e bastante gente pas-

sou a acreditar em afirmações de influencers que soam científicas, mas não são”, afirma a nutricionista Erika Carvalho, presidente do Conselho Federal de Nutrição (CFN). É assim que viralizam teorias, postagens e vídeos ensinando que certos alimentos inflamam as células ou que shots matinais turbinam a imunidade. Nessa seara virtual, é comum ouvir termos técnicos fora de contexto e construções que buscam dar seriedade à proposta — X é bom porque “melhora o metabolismo das mitocôndrias”, Y é ruim “segundo um estudo de Harvard”.

Na infodemia — a epidemia de informações em circulação, muitas delas falsas —, realmente podemos ficar perdidos. “Combater a desinformação é um grande desafio, porque ganham mais projeção conteúdos sobre alimentos proibidos, dietas milagrosas e terrorismo nutricional, que colocam um alimento como causador de mortes e doenças”, alega Erika. “Mas o que vai dar saúde ou comprometer a é o estilo de vida como um todo, não algo isolado”, ressalta. Apesar do esforço dos conselhos e sociedades científicas — e inclusive dos estudiosos que usam as redes para refutar mitos —, fato é que, no caldeirão da internet, fica difícil saber em quem acreditar, já que muitos profissionais também propagam ideias sem fundamento a fim de arrecadar fãs e clientela. “Tem aqueles que diagnosticam todo mundo com intolerância à lactose e doença celíaca”, exemplifica Josefina, ela mesma rotulada com essas condições, mesmo tomando leite no café da manhã desde sempre e nunca sentindo nada de estranho. Em geral, quatro alimentos protagonizam as polêmicas e condenações no tribunal digital: trigo (incluindo o pão e o glúten), leite, ovo e açúcar. Que tal descobrir se eles merecem ou não esse julgamento? ➔

texto INGRID LUISA  
design LETÍCIA RAPOSO /  
ESTÚDIO CORAL  
foto BRUNO MARÇAL

**CEREAL POP***Trigo impera na agricultura e no consumo global***2º**

**alimento** mais consumido no mundo: eis a influência do trigo

**60 kg**

**per capita por ano** é o consumo recomendado pela OMS

**9 milhões**

**de toneladas** serão produzidas no Brasil na safra de 2024

**15%**

**foi o aumento** da demanda por trigo durante o isolamento social na pandemia

**7 milhões**

**de toneladas** é o que o Brasil deve importar em 2024 de Argentina e Rússia

Começemos pelo mais amado e odiado de todos: o trigo. Está no DNA do brasileiro comer um pãozinho no café da manhã e tomar uma cervejinha no fim de semana. Mas, atualmente, todas as massas de tortas, bolos, doces e até mesmo a bebida precisam ter uma versão sem glúten, elemento presente no cereal que há tempos é acusado de ataques contra a saúde. Algumas teorias alegam que o trigo foi modificado geneticamente e agora tem muito mais glúten, ocasionando um salto nos casos de intolerância e prejuízos ao organismo, como aumento da inflamação e ganho de peso. Será que faz sentido?

Bom, o trigo integra a alimentação do ser humano há milênios. Os cereais estão entre os primeiros produtos cultivados quando grupos ancestrais resolveram se fixar, garantindo o aporte de calorias em tempos de falta de proteína animal. Hoje, se ocorresse uma devastação nas plantações, cerca de 1/3 da população teria sua alimentação severamente comprometida. Além disso, ao contrário do que muita gente diz, o trigo não é pobre nutricionalmente. “Ele fornece carboidratos complexos, sendo uma boa fonte de energia, além de fibras e outras substâncias importantes em nossa alimentação”, afirma o nutrólogo Mauro Fisberg, coordenador do Centro de Excelência em Nutrição e Dificuldades Alimentares do Instituto Pensi/Sabará Hospital Infantil, em São Paulo. Veja: dietas consagradas, como a mediterrânea, têm o trigo como base do portfólio. E, nesse pedaço do globo, ninguém reclama de desconforto por comer um pão.

Mas e o glúten? Vamos lá: ele nada mais é que a combinação de duas classes de proteínas bastante comuns em cereais como trigo, cevada e centeio. Quando a farinha é misturada com água e agitada, essas moléculas se combinam e formam uma rede elástica. É graças a isso que o pão e o bolo conseguem reter os gases liberados pela fermentação, resultando em uma massa aerada, cheia e volumosa. O glúten, portanto, confere uma textura macia e fofa ao alimento. É o trunfo da indústria de panificação. Contudo, infelizmente algumas pessoas desenvolvem uma reação indesejável a essa proteína.

Quem é alérgico ao glúten tem a chamada doença celíaca, um problema autoimune marcado pelo ataque do organismo quando a proteína se faz presente no sistema digestivo, situação que gera uma série de incômodos e repercussões. Nesse caso, o sujeito realmente tem que cortar o glúten da dieta, e, não à toa, desde 2003, uma lei obriga os produtos a estampar a presença do ingrediente no rótulo. Ocorre que menos de 1% da população convive com essa condição. Os casos menos severos de reação são denominados de intolerância ao glúten, um quadro que varia consi-

deravelmente de pessoa para pessoa. Tirando essa turma — que, cabe reforçar, é uma minoria —, não há nenhum indício de que o glúten faça mal à saúde. “Nenhum estudo até hoje o associou ao aumento da inflamação no organismo. Só que muita gente engorda ou tem dor abdominal e, sem investigar direito, resolve cortá-lo”, aponta Fisberg.

É claro que não se deve abusar do carboidrato que vem junto ao glúten no pacote do trigo — mas esse recado, lembre-se, se aplica a qualquer nutriente. “Muita gente chega ao consultório achando que tirar o glúten ajuda a emagrecer”, observa Josefina. Porém, as coisas não são tão simples assim. Aliás, a professora relata que celíacos que excluem a proteína tendem a engordar após a mudança, devido à melhora da absorção de nutrientes no intestino ou mesmo a um maior consumo de gordura. “Além disso, diversos produtos sem glúten são mais calóricos que os convencionais, porque é preciso aumentar a quantia de outros ingredientes para substituí-lo”, revela. Dessa forma, podar o glúten sem necessidade e orientação pode acabar virando um tiro no pé... e no peso.

Outro mito propagandeado é o de que o trigo de hoje teria mais glúten ou seria mais nocivo, em razão de transformações genéticas, que o de antigamente. Não passa de teoria da conspiração. “O cereal passou por diversos melhoramentos nos últimos anos, até para se adaptar ao solo e clima do Brasil”, explica Ricardo Castro, pesquisador da Embrapa Trigo. “Mas o teor de glúten não foi alterado, e sim a capacidade de ligamento dele, o que chamamos de força de glúten. Isso foi essencial para garantir um trigo brasileiro mais adequado à panificação.”

Apesar da aura negativa que ronda o alimento, durante a pandemia houve um aumento da procura por massas, elevando em 15% a demanda por trigo no Brasil. “Ah, mas toda vez que como sinto que o pão não cai bem”, você pode rebater. Ok, em primeiro lugar, saiba que trigo não inflama do jeito que falam por aí. Depois, se você costuma comprar o produto industrializado, que tal tentar umas receitas mais naturais? “Quem nunca comeu um pão de fermentação natural, feito apenas com farinha, água e sal, não conhece o sabor do pão de verdade”, diz Marta Carvalho, da Martoca Padaria Artesanal, na capital paulista. Após mais de dez anos de experiência e estudos na área, a padeira afirma que pães feitos desse modo, com fermento biológico e sem conservantes, tendem a ser mais bem digeridos. “Infelizmente, eles ainda são mais caros em nosso país. Mas não é preciso ter mais do que três ingredientes para fazer o seu.” E aí, vai arriscar? >

# O TRIGO

## O QUE ELE TEM?

### Casca

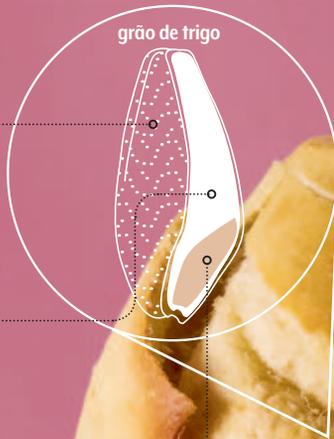
Rica em vitaminas do complexo B, sais minerais e fibras

### Endosperma

É a fonte de carboidrato do grão

### Gérmen

Onde fica armazenado um pouco de proteína e gordura



## E O GLÚTEN?

Ele é a soma de duas proteínas, a **gliadina** e a **glutenina**, que fazem a massa crescer e ficar fofa.



Gliadina + Glutenina



Glúten

## UMA MATÉRIA-PRIMA, VÁRIOS PRODUTOS

Farinha



Pães



Bolos



Tortas



Biscoitos



Macarrão



## VEREDICTO: INOCENTE

A menos que você tenha intolerância ou doença celíaca confirmada por exames

**NEM TUDO É IGUAL**

Entenda a classificação dos ovos

**De granja ou convencional**

Forma tradicional e industrial de produção: as galinhas ficam em gaiolas, geralmente desbichadas, comem ração e crescem de forma rápida para botar mais ovos.

**Caipira**

Elas vivem soltas, ao ar livre, num espaço determinado. Se alimentam de ração vegetal, pastagem e outros alimentos naturais — a cor do ovo está ligada à pelagem.

**Orgânico**

As galinhas também vivem soltas e ao ar livre, mas se alimentam apenas de itens orgânicos e pastagem, não podendo haver nada de agrotóxicos e hormônios ali.

Passamos para o ovo. Sua fama, convenhamos, é melhor que a do trigo, até por ser o queridinho dos frequentadores de academia e dos vegetarianos preocupados com o aporte de proteína. Mas vira e mexe ele leva um ataque. A presença do alimento no tribunal da ciência é antiga. Tudo começou quando, nos anos 1970, a Associação Americana do Coração passou a pregar que as pessoas limitassem a ingestão de colesterol via dieta a 300 mg diários. Ora, apenas um ovo tem 185 mg, mais da metade da recomendação! Pronto, instaurou-se o temor de que o produto da galinha patrocinaria infartos. Ocorre que a orientação da entidade partiu de um erro conceitual.

Antes de esclarecê-lo, convém sublinhar que, sim, é fundamental controlar os níveis de colesterol no sangue para resguardar o coração e viver mais. Ponto. Mas vamos nos aprofundar melhor nesse detalhe. A molécula de colesterol em si exerce nobres funções no organismo, como a participação na síntese de hormônios e na absorção de vitaminas. Não à toa, nosso corpo já fabrica colesterol no fígado! A questão é que, para fazer seu trabalho, a partícula precisa ser transportada por proteínas, as famosas LDL (associada ao colesterol “ruim”) e HDL (o “bom”). A dicotomia em si não existe: uma distribui colesterol, outra o carrega de volta das artérias para o fígado. Acontece que a sobrecarga de LDL-colesterol leva à formação de placas capazes de entupir os vasos (o fenômeno por trás do infarto). Então, sim, é preciso domar os níveis circulantes pelo bem do sistema cardiovascular.

Ok, mas e o ovo com isso? Bom, seria péssimo se dos 300 mg diários que você deveria consumir de colesterol mais da metade viesse apenas de uma omelete no café da manhã, né? Ainda bem que isso não acontece. “O colesterol do ovo não é o problema, pois quase 80% do colesterol que o organismo utiliza é endógeno, ou seja, produzido por ele mesmo”, esclarece o cardiologista Andrei Sposito, diretor de pesquisa da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). “Na verdade, os estudos mostram que o acúmulo de colesterol ruim nas artérias está muito mais relacionado ao alto consumo de gordura saturada do que de colesterol exógeno em si”, acrescenta a nutricionista Valéria Machado, também da Socesp.

E a ciência, definitivamente, está do lado do ovo: um estudo publicado no periódico *Heart*, em cima de dados de meio milhão de chineses acompanhados ao longo de nove anos, constatou que quem

consumia um ovo por dia encarava um menor risco de ter ataque cardíaco ou derrame. Outra investigação, divulgada pelo *The American Journal of Clinical Nutrition*, desfez, por sua vez, a ideia de que pessoas com pré-diabetes ou diabetes tipo 2 não deveriam saborear o alimento: os participantes que mantiveram uma dieta saudável com 12 ovos por semana não viram o risco cardiovascular aumentar. Mais recentemente, o médico Eder Quintão, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), publicou uma grande revisão de estudos com informações de mais de 5,5 milhões de pessoas pelo mundo — boa parte delas ingeria entre um e cinco ovos por semana. Conclusão: o consumo de pelo menos um ovo por dia não foi associado a maior propensão a infarto e AVC. Na população asiática, com uma ingestão predominante de fontes de carboidrato (como arroz), o acréscimo de ovos à dieta chegou a baixar em 8% essa ameaça.

Se alguém precisa reduzir suas taxas de colesterol e quer blindar o peito, portanto, faz muito mais sentido prezar um menu equilibrado, exercitar-se e aderir ao tratamento prescrito pelo médico do que jogar pedra no ovo e aboli-lo da despensa. E é aí que reside a questão: um levantamento encabeçado pelo Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, com dados de mais de 2 milhões de brasileiros, constatou que apenas 7% dos indivíduos que sofreram uma pane cardiovascular mantinham o uso regular de estatinas, medicações que comprovadamente diminuem o colesterol.

Voltando ao ovo, de novo, Valéria destaca que ele é um alimento completo, porque é rico em proteínas de alto valor biológico, entrega vitaminas e minerais, além de ofertar colina, substância que contribui para a memória e a cognição. Para a nutricionista da Socesp, ele pode ser um tremendo aliado da saúde, inclusive para quem nem sempre pode pagar por um bife ou um filé de peixe. “Falar mal do ovo é tentar privar a população mais carente de comer uma fonte de proteína saudável e acessível”, concorda Sposito. Diante das fartas evidências, a própria Associação Americana do Coração abandonou a orientação de restringir a ingestão de colesterol a 300 mg por dia. Só não devemos usar esse veredito para abrir mão do bom senso. Na internet, tem gente postando que come mais de dez ovos por dia, entre as sessões de musculação. Tudo que é de mais... Fora isso, mantém-se atual o conselho de priorizar preparos com menos gordura. Cozido é melhor que frito — sempre! ➤

**10,7 bilhões**

foi quanto o Brasil produziu de ovos no primeiro trimestre de 2024

**TÁ BOM OU ESTRAGOU?**

Se o ovo está há semanas na geladeira e você quer saber se ainda está bom para comer, há um truque simples! Coloque-o num copo com água e observe. Se ele permanecer no fundo, está legal; se flutuar, jogue fora.



**VEREDICTO: INOCENTE**  
A menos que você seja diagnosticado com alergia ao ovo

\* porção de 50g

**DA VACA PARA O MUNDO***Uma visão sobre o mercado do leite***34 bilhões**

**de litros de leite** são produzidos no Brasil por ano. Somos o 3º maior produtor mundial

**1 milhão**

**de propriedades** obtêm leite de vaca no país

**128**

**litros por habitante** é o consumo anual per capita de leite e derivados no Brasil

**250  
a  
300**

**litros** é a média de consumo per capita em países mais ricos, como Estados Unidos

**2017**

**foi o ano** em que o leite perdeu o posto de bebida mais consumida do país. Hoje são os refrigerantes

Com certeza você já ouviu esta frase por aí: “O ser humano é o único mamífero que consome leite depois de adulto, isso não é natural”. E ainda há quem insista: “Não faz sentido ingerir a secreção mamária de outro bicho”. São afirmações que podem causar impacto, ainda mais se pensarmos que, na natureza, somos a única espécie a consumir, com assiduidade, o alimento ao longo da vida. Mas esse hábito milenar é prejudicial à saúde? Segundo um monte de personalidades da internet, sim. Segundo os estudiosos, não. Pelo contrário.

Vejamos os argumentos. Há profissionais e influenciadores que acusam o leite de vaca e seus derivados de uma porção de males: eles inflamam, engordam, são indigestos, provocam distensão, inchaço e gases, aumentam a concentração de muco, causam acne... A última denúncia é espantosa: uma de suas proteínas estaria ligada à piora do autismo. A campanha contra o leite fez com que produtos ultraprocessados nem tão balanceados ganhassem passe livre no carrinho de mercado ao apenas colocar no rótulo a tarja “sem lactose”. Se você desconfiou de tanta condenação, saiba que está no caminho certo. Praticamente nenhuma dessas alegações tem respaldo científico.

“Ganhou força uma linha na nutrição que tenta separar alimentos em bons e ruins, o que te salva e o que te mata. E o leite é um alvo fácil porque há pessoas com alergia e intolerância a componentes dele que realmente se sentem mal ao ingeri-los”, avalia a nutricionista Giliane Belarmino, pós-doutora pela USP e diretora científica do Ganep Nutrição Humana, que realizou um simpósio dedicado ao tema. “Mas essas reações negativas são restritas a um grupo de pessoas, não devem ser extrapoladas para a população em geral”, completa.

No processo contra o leite, uma das maiores premissas da promotora reside na crítica à lactose. Para começo de conversa, ela é tão e simplesmente o açúcar do leite. E, como qualquer substância dessa classe, precisa ser processada pelo organismo para retirarmos energia dela. Só que o corpo dispõe de uma única enzima para fazer o serviço, a lactase. Ela é abundante em bebês — ora, eles passam meses só à base de amamentação — e, esperadamente, cai em produção à medida que envelhecemos. “A maior parte das pessoas, principalmente asiáticas, latinos e africanos, tem um decréscimo no suprimento de lactase na vida adulta. Mas isso não é algo ruim ou significa que a pessoa é intolerante e vai ter sintomas, até porque os adultos consomem um volume menor de leite que as crianças”, expõe a gastroenterologista pe-

diátrica Mariana Deboni, do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas de São Paulo. Ou seja, ainda que em menor quantidade, teremos um estoque para metabolizar o açúcar do leite. A coisa muda de figura em quem realmente possui intolerância — nesse caso, falta enzima para dar conta do recado e a barriga sofre. Mas o quadro carece de exames e consultas para ser confirmado. E, aí, sim, convém privilegiar os “zero lactose” ou recorrer a sachês da enzima vendidos em farmácia antes de mandar goela abaixo um laticínio.

Vencida essa discussão, os advogados de defesa têm outros pontos a favor do leite. É um alimento altamente nutritivo — não por menos é o que os mamíferos tomam ao nascer —, dotado de proteína, carboidrato, gordura, vitaminas e minerais. Trata-se de uma das melhores fontes de cálcio, um composto não apenas útil à manutenção dos ossos, mas a uma série de reações químicas no corpo. Até é possível obtê-lo de fontes vegetais, mas ainda se debate quanto a versão de origem animal não seria mais biodisponível — é necessário devorar meio quilo de brócolis para chegar à cota oferecida por um copo de leite.

Tudo bem, mas eu não me sinto legal quando bebo leite ou como queijo. Significa que estou sendo inflamado pelo alimento? Não. Quem fica estufado, inchado ou com dor e diarreia precisa investigar a presença de intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite. Só nesses casos aparecem as contraindicações. Parar de tomar leite só porque algumas pessoas têm reações adversas a ele é o mesmo que não comer camarão porque um contingente de pessoas passa mal se experimentá-lo. Isso não faz do camarão um alimento inflamatório. Tampouco o leite. A inflamação é, para deixar às claras, uma resposta do organismo diante de algo que ele julga agredi-lo. “Se você levar ao pé da letra, tudo é inflamatório. Ao respirar oxigênio, automaticamente o corpo já produz radicais livres que levam à inflamação. Então, pode ter certeza, só o fato de a gente estar viva já inflama mais que o leite”, brinca Mariana.

Nesse contexto, existem até indícios de que, no sentido oposto, o leite teria propriedades anti-inflamatórias. Uma revisão em cima de 16 pesquisas envolvendo pessoas saudáveis, com diabetes ou síndrome metabólica descobriu que o consumo não apresentou efeitos nocivos em nenhuma delas. “A história de que o leite inflama não tem base científica nenhuma. Aliás, sabemos que o alimento e derivados, principalmente os fermentados, melhoram a microbiota intestinal e reduzem a inflamação”, reforça Giliane. E acne, pigarro e autismo? Bem, o que reproduzem por aí não passa de fake news. >

**CUIDADO COM A VERSÃO CRUA**

Alguns grupos na internet defendem resgatar o leite direto da vaca, não pasteurizado, argumentando que ele é mais natural e saudável. Evite a proposta. O líquido não passa por controle de qualidade e pode conter germes responsáveis por doenças, como salmonelose, listeriose, difteria, entre outras.

**Proteínas**

De alto valor biológico, contêm todos os aminoácidos essenciais

**Carboidratos**

O principal é a lactose, composta de glicose mais galactose

**Gordura**

A maioria é saturada, e há baixo teor de colesterol

**Cálcio**

É uma das melhores fontes do mineral amigo dos ossos

**Vitaminas**

Boa fonte da A e da B2 (niacina). Também colabora com a D

**EM TUDO QUANTO É CANTO**

Queijos



Iogurtes



Manteiga



Creme de leite



Doce de leite



Whey

**VEREDICTO: INOCENTE**

A menos que haja intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite

**AO GOSTO DO FREGUÊS**

Gosto, cor e teor nutricional mudam de acordo com o tipo



**Branco**

É o mais refinado de todos — perde 90% das vitaminas e minerais da matéria-prima.



**Mascavo**

Açúcar da cana puro, retirado após cozimento do caldo. Encorpado e dotado de minerais.



**Demerara**

Levemente refinado, não recebe aditivo químico. Também preserva nutrientes.



**De coco**

Extraído das flores da palma de coco. Dizem ter baixo índice glicêmico, mas sem provas.



**Light**

Mistura do refinado com adoçantes artificiais. É o menos calórico, só que sem outros nutrientes.

Chegamos ao elemento com mais acusações no currículo: o açúcar. Não estamos falando dos carboidratos em geral — que no organismo são transformados em açúcar —, mas da versão de mesa, ingrediente de doces e guloseimas e adicionada a sucos e cafezinhos. Seu nome químico é sacarose. E ele não tem ficha limpa. A culpa, contudo, não mora no açúcar em si, mas em exagerar na dose. Os alertas se somam ano após ano. O último deles vem de uma revisão de estudos, publicada pelo *British Medical Journal*. Depois de avaliarem mais de 8 mil pesquisas (!), os cientistas identificaram uma ligação cristalina entre o alto consumo de açúcar e 45 condições que encurtam a qualidade ou a expectativa de vida. A lista engloba diabetes, obesidade, pressão alta, ataque cardíaco, câncer, derrame, asma, gota, depressão, cárie e até morte precoce.

O ponto preocupante é que, mesmo ciente de que açúcar demais não combina com saúde, o brasileiro mete o pé no doce. Pelas contas do governo, a ingestão média no país chega a 80 g por dia, muito acima do limite recomendado pela OMS de 25 g. A história do nosso país — cuja economia se baseou durante um bom tempo no cultivo de cana — ajuda a explicar nossa preferência por esse sabor. Mas fato é que podemos reeducar o paladar. E sem radicalismos, por favor. Polêmicas, no entanto, seguem azedando a discussão e o entendimento. Em 2021, a ex-confeiteira e influencer Dani Noce, que ficou famosa nas redes sociais após experimentar receitas ultradoce de brownies e bolos, afirmou que parou de fazer seus pratos porque descobriu que “açúcar com gordura é basicamente cocaína”. A comparação com uma droga ilícita causou revolta de um lado e aplausos do outro.

De lá para cá, fervilharam pela internet desafios de confeitaria sem açúcar e depoimentos de pessoas que deram adeus à “dependência” por ele. Outro conteúdo campeão de audiência nesses domínios é o do gênero “Aprenda a se livrar do vício em açúcar”. Mas será que isso existe mesmo? Até existem estudos sugerindo que o açúcar tenha efeitos semelhantes aos de drogas no sistema de recompensa cerebral. Mas não há consenso a respeito. “Ainda há muitas informações controversas, investigações pequenas e pouco confiáveis. Não dá para cravar que o açúcar vicia da mesma forma que outras substâncias”, diz a nutricionista Lara Natacci, colunista de VEJA SAÚDE.

Na tentativa de validar a hipótese do vício, alguns artigos postulam que o consumo de açúcar libera dopamina e serotonina no cérebro, assim como fazem as drogas. Mas, se você raciocinar a fundo, verá que praticar exercícios, abraçar ou ouvir música também libera neurotransmissores por trás da sensação de bem-estar e nem por isso causam dependência. Até porque a relação do ser humano com o açúcar é mais complexa. Nossos antepassados, que viveram num mundo em que nem sempre havia garantia de comida à disposição, desenvolveram uma predileção por fontes imediatas de energia. E não há melhor exemplo disso que os redutos de açúcar. “Existem trabalhos científicos que mostram que, desde bebês, preferimos o sabor doce, e ele desperta sensações positivas que nos fazem comer mais. Mas daí a viciar há uma longa distância”, aponta o médico Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

Compulsivos ou não, caímos em maus lençóis quando nos excedemos no açúcar, geralmente nas colheradas adicionadas ou por meio dos alimentos ultraprocessados lotados do ingrediente. Eis um prato cheio para o aumento de processos deletérios ao organismo, inclusive a inflamação, e do risco de doenças crônicas. Se você sente que perde o controle diante dos doces, o ideal é buscar ajuda com um profissional de saúde para achar a raiz desse comportamento.

Agora, esse cuidado não deve ser interpretado como a condenação absoluta do açúcar. Ora, a doçura faz parte do nosso DNA. “Ninguém deve embarcar naquele terrorismo nutricional de que açúcar é veneno”, afirma a nutricionista Sophie De-

ram, autora do livro *Pare de Engolir Mitos* (Sextante). “Ele não é obrigatório ou mesmo necessário, mas faz parte da nossa cultura e do nosso bem-estar.” Pior ainda é cair no engodo, também disseminado nas redes, de que as frutas deveriam ser escanteadas por terem... açúcar. “Isso também não é verdade, porque, além da frutose natural, elas fornecem fibras, vitaminas, compostos bioativos”, elucida Lara. Pois é, sobrou até para a turma da pera, uva, maçã... Mas é hora de sairmos desse tribunal. Pão, leite, ovo e até um docinho vez ou outra: todos podem fazer parte do dia a dia. Os juizes da internet continuarão caçando vilões, mas agora você já sabe que essa história de um único culpado na alimentação não resiste à defesa da ciência.

**10%**  
das calorias diárias é o máximo que pode vir do açúcar, segundo a OMS

**85%**  
da população brasileira adiciona açúcar a alimentos e bebidas

**45**  
problemas de saúde estão associados ao excesso do ingrediente

# O AÇÚCAR

**PRESENÇA NOS INDUSTRIALIZADOS** *Diversos produtos levam açúcar adicionado*



**Refrigerante de cola (300 ml)**

30 g (6 colheres de 5 g cada)



**Creme de avelã (15 g)**

10 g (2 colheres)



**Achocolatado (40 g)**

30 g (6 colheres)



**Chocolate ao leite (40 g)**

15 g (3 colheres)



**Sorvete de chocolate (250 ml)**

60 g (12 colheres)



**POR DENTRO DELE**

O açúcar convencional, a sacarose, é formada pela condensação da glicose e da frutose



Glicose + Frutose



Sacarose



**E OS ADOÇANTES?**

Para quem precisa controlar calorias ou a glicemia, são uma boa pedida. Dependendo da frequência, trocar o açúcar do cafezinho já pode fazer bastante diferença. Lembrando que eles são testados e seguros para consumo, e não compõem a estratégia central na prevenção ou no tratamento da obesidade. Mas dão uma mãozinha para adoçar a vida.

**VEREDICTO: O EXAGERO É CONDENADO**

Consumo com moderação é permitido