

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 24 de abril de 2012**

### **Açúcar Tóxico**

**Editorial de Robert G. Smith, PhD**

(OMNS 24 de abril de 2012) Um artigo recente na prestigiosa revista *Nature* explica que o açúcar, principalmente a frutose, amplamente disponível em refrigerantes e outros alimentos processados, é responsável por muitas doenças graves não transmissíveis, como doenças cardíacas, câncer, diabetes, obesidade e insuficiência hepática [1,2]. Uma das razões que contribuem é que a frutose e outras substâncias de alto teor calórico, como o álcool, não podem ser utilizadas diretamente pelos tecidos do corpo, portanto, devem ser metabolizadas pelo fígado, onde geram toxicidade e colocam o corpo no caminho do diabetes [3]. Além disso, a frutose interfere na sensação de saciedade do corpo, de modo que um excesso de calorias tende a ser ingerido. Isso sobrecarrega o fígado, que então deve converter a overdose de açúcar em gordura, o que prejudica o fígado e pode levar ao diabetes. Assim, açúcar como a frutose, quando adicionado a alimentos processados, foi comparado ao álcool em seu efeito tóxico. Mesmo pessoas não obesas são suscetíveis à "síndrome metabólica", na qual a frutose induz hipertensão, doenças cardiovasculares, resistência à insulina e danos a moléculas biológicas, como proteínas e lipídios [1-3].

Os refrigerantes que contêm principalmente açúcar, como refrigerantes e sucos de frutas filtrados, não têm nutrientes suficientes para manter o corpo saudável e livre de doenças. Eles fornecem calorias sem os nutrientes essenciais que você encontraria na fruta inteira. Essas calorias "vazias" então substituem outros alimentos, como grãos inteiros, frutas e vegetais, que são a principal fonte de nutrientes essenciais. Mas o açúcar adicionado não se limita aos refrigerantes. A frutose adicionada, como no xarope de milho rico em frutose ou apenas no açúcar puro (sacarose, que é 50% glicose e 50% frutose), é encontrada em uma ampla variedade de alimentos processados, como cereais matinais, sucos, geléias e geleias, doces, assados, molhos, sobremesas e até jantares prontos e carnes processadas. A frutose tem um sabor doce, mas não satisfaz a fome tão bem quanto os alimentos mais nutritivos.

O alto teor de frutose adicionado dos alimentos processados causa dependência de maneira semelhante ao álcool, especialmente para crianças pequenas. Isso causou uma epidemia de obesidade em crianças e adultos. Além disso, o metabolismo da frutose no fígado é semelhante ao do álcool porque tende a perturbar o metabolismo da glicose, gerando gordura e causando resistência à insulina, o que leva à inflamação e degeneração do fígado e muitos outros problemas [4]. No geral, esse padrão alimentar causado pela sobrecarga de nossos corpos com frutose é um ciclo vicioso que leva a deficiências generalizadas de nutrientes, como vitaminas e minerais essenciais, juntamente com danos e inflamação em todo o corpo. Esse ciclo vicioso do vício do açúcar, consistente com a

"síndrome metabólica", é em grande parte responsável pela alta taxa de mortalidade da dieta moderna.

Se a dieta moderna pudesse ser ajustada para satisfazer a fome sem excesso de calorias e para conter uma proporção maior de nutrientes essenciais, a epidemia de doenças causadas pelo açúcar adicionado poderia ser evitada. Quando ingerida na forma de fruta, a frutose é menos prejudicial porque é absorvida lentamente pelo intestino e, principalmente, é acompanhada por nutrientes essenciais. Suplementos de nutrientes essenciais podem ajudar, mas apenas se o conhecimento sobre as doses adequadas e seus benefícios for amplamente divulgado. Exemplos são suplementos de vitamina A, vitaminas B, vitamina C, vitamina E, magnésio, gorduras essenciais ômega -3 e -6, que nas formas e doses adequadas podem ajudar a prevenir deficiências dietéticas que causam doenças cardíacas, câncer e diabetes [5] Outras escolhas de estilo de vida podem ajudar, por exemplo, reduzindo o total de calorias, aumentando a fibra ingerida e mais exercícios [3]. Mas os benefícios dessas escolhas saudáveis não têm convencido o consumidor moderno. O marketing onipresente de refrigerantes em alta pressão contribui para o problema.

Para corrigir o problema do consumo excessivo de açúcar, foi sugerido que o açúcar seja regulamentado como o álcool e o tabaco [1]. O objetivo seria mudar hábitos para reduzir o consumo. Muitas escolas já proibiram a venda de refrigerantes, mas os substituíram por sucos ou bebidas artificiais com adição de açúcar. De acordo com essa sugestão, a venda de bebidas açucaradas e alimentos processados com adição de açúcar pode ser limitada nas máquinas de venda automática da escola ou em outro lugar durante o horário escolar. Os limites de idade para a venda de alimentos açucarados nas lojas também podem ajudar. Um limite ou proibição de comerciais de televisão anunciando produtos contendo açúcar adicionado também pode ser útil. Um imposto sobre o açúcar, especialmente o xarope de milho com alto teor de frutose, poderia ser usado para financiar pesquisas sobre nutrientes essenciais e anunciar seus benefícios. A ideia por trás dessa regulamentação seria persuadir o público, especialmente as crianças, a consumir menos açúcar e alimentos mais nutritivos [1,2]. Isso poderia beneficiar muito a saúde pública.

Tem sido argumentado que a regulamentação similar do álcool é amplamente aceita porque mantém o consumo de álcool sob controle [1]. Por exemplo, em outras áreas de nossas vidas, mudanças no que é percebido como comportamento aceitável têm sido bem-sucedidas, como proibições de fumar em locais públicos, motoristas designados que não bebem álcool e a inclusão de airbags nos carros. Para alguns, um tipo semelhante de regulamentação governamental do açúcar pareceria justificado porque, ao custo de alguma perda de liberdade pessoal, poderia melhorar a saúde e interromper a epidemia de doenças não infecciosas.

Por outro lado, muitas pessoas vêem a regulamentação do açúcar tributando os alimentos que contêm açúcar adicionado como abominável e draconiano. Afinal, embora viciado [4], o açúcar não traz o perigo de ser bebido na estrada e não representa um perigo iminente para a saúde comparável ao fumo. É mais insidioso do que isso. E o açúcar há muito faz parte dos hábitos alimentares de muitas culturas. Assim, qualquer regulamentação governamental de alimentos terá muitos críticos que explicam que a regulamentação seria

ineficaz e, além disso, deveríamos ser capazes de comprar e comer qualquer alimento de acordo com nossa preferência.

A questão subjacente neste debate é o acesso público ao conhecimento sobre nutrição. Se os danos que a frutose adicional causa à nossa saúde pudessem ser amplamente divulgados, juntamente com informações sobre alternativas saudáveis baratas e prontamente disponíveis, isso poderia levar a uma saúde melhor para milhões de pessoas. Isso faria com que os clientes considerassem outras opções, como suco de vegetais ou um copo de água, junto com alimentos nutritivos não processados e suplementos vitamínicos em doses adequadas. O que é necessário é uma campanha que forneça informações práticas sobre dieta: de quais nutrientes precisamos, como determinar as doses adequadas e os perigos de uma dieta com alimentos processados. Isso pode incluir anúncios na televisão e programas de saúde, bem como currículos ensinados desde o ensino fundamental até a escola de medicina. Também pode incluir rótulos mais informativos sobre o conteúdo nutricional dos alimentos, bem como alimentos mais saudáveis e saborosos servidos em restaurantes e salas de jantar. A pressão do mercado pode então convencer as empresas de alimentos a vender mais alimentos saudáveis com um mínimo de adição de açúcar e um conteúdo adequado de nutrientes essenciais. A medicina ortomolecular, a prática de tratar doenças fornecendo doses suficientes de nutrientes essenciais para prevenir deficiências, pode ajudar a fornecer essas informações [5-8]. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Além de comida mais saudável e saborosa servida em restaurantes e refeitórios. A pressão do mercado pode então convencer as empresas de alimentos a vender mais alimentos saudáveis com um mínimo de adição de açúcar e um teor adequado de nutrientes essenciais. A medicina ortomolecular, a prática de tratar doenças fornecendo doses suficientes de nutrientes essenciais para prevenir deficiências, pode ajudar a fornecer essas informações [5-8]. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Além de comida mais saudável e saborosa servida em restaurantes e refeitórios. A pressão do mercado pode então convencer as empresas de alimentos a vender mais alimentos saudáveis com um mínimo de adição de açúcar e um conteúdo adequado de nutrientes essenciais. A medicina ortomolecular, a prática de tratar doenças fornecendo doses suficientes de nutrientes essenciais para prevenir deficiências, pode ajudar a fornecer essas informações [5-8]. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar

adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. A pressão do mercado pode então convencer as empresas de alimentos a vender mais alimentos saudáveis com um mínimo de adição de açúcar e um conteúdo adequado de nutrientes essenciais. A medicina ortomolecular, a prática de tratar doenças fornecendo doses suficientes de nutrientes essenciais para prevenir deficiências, pode ajudar a fornecer essas informações [5-8]. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Todos nós podemos nos tornar mais saudáveis renunciando ao açúcar adicionado e outros alimentos processados que carecem de nutrientes essenciais. E quando isso for impossível, podemos suplementar com esses nutrientes essenciais para prevenir a epidemia de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer.

*(Dr. Robert G. Smith é Professor Associado de Pesquisa no Departamento de Neurociência da Universidade da Pensilvânia. Ele é o autor de muitos artigos científicos e de um próximo livro, The Vitamin Cure for Eye Diseases.)*

#### **Referências:**

1. Lustig RH, Schmidt LA, Brindis CD (2012) A verdade tóxica sobre o açúcar. Nature 482: 27-29.
2. Jacobson MF (2005) Doces líquidos: como os refrigerantes estão prejudicando a saúde dos americanos. Centro de Ciências de Interesse Público. [http://www.cspinet.org/new/pdf/liquid\\_candy\\_final\\_w\\_new\\_supplement.pdf](http://www.cspinet.org/new/pdf/liquid_candy_final_w_new_supplement.pdf).
3. Bremer AA, Mietus-Snyder M, Lustig RH. (2012) Toward a Unifying Hypothesis of Metabolic Syndrome. Pediatrics. 129: 557-570
4. Lustig RH. (2010) Frutose: paralelos metabólicos, hedônicos e sociais com o etanol. J Am Diet Assoc. 110: 1307-1321.
5. Brighthope IE (2012) A cura com vitaminas para o diabetes: prevenir e tratar o diabetes usando nutrição e suplementação com vitaminas. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591202905.
6. Roberts H, Hickey S (2011) A cura com vitamina para doenças cardíacas: como prevenir e tratar doenças cardíacas usando nutrição e suplementação com vitaminas. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591202646.

7. Hoffer A, Saul AW (2008) Orthomolecular Medicine For Everyone: Megavitamin Therapeutics for Families and Physicians. Publicações Básicas de Saúde. ISBN13: 9781591202264.

8. Hoffer A, Saul AW, Foster HD (2012) Niacin: The Real Story: Saiba mais sobre as maravilhosas propriedades curativas da niacina. Publicações Básicas de Saúde ISBN-13: 978-1591202752

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>