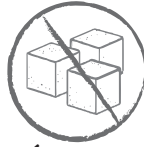


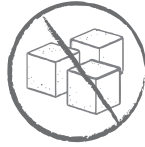
guerra ao açúcar  
sónia marcelo



## ÍNDICE

1. Introdução .....	9
2. Estarei viciada(o) em açúcar? .....	13
Questionário “Estarei viciada(o) em açúcar?” .....	15
3. Mas eu não consumo açúcar... ..	19
4. O açúcar vicia? .....	25
Resistência à insulina .....	28
Centros neurológicos de prazer e recompensa .....	31
Stresse crónico .....	33
Leptina e grelina .....	37
5. Principais problemas de saúde associados ao consumo de açúcar .....	41
Principais doenças/consequências para a saúde causadas pelo excesso de açúcar .....	43
6. Produtos alimentares “sem açúcar”... Serão realmente? .....	47
Quantidade de açúcar nos diferentes alimentos por grupo alimentar .....	62
7. Livre-se do açúcar .....	115
8. Receitas caseiras .....	125
Receitas adequadas a partir da semana 1 do Plano Detox ...	127
Receitas adequadas a partir da semana 2 do Plano Detox ...	133
Receitas adequadas a partir da semana 3 do Plano Detox ...	159
9. Plano Detox .....	187
Semana 1 .....	191
Semana 2 .....	195
Semana 3 .....	199
10. Tenho uma festa... E agora? .....	201





## 1. INTRODUÇÃO

Quando estamos com amigas(os) a falar sobre os nossos hábitos alimentares, sorrimos e abanamos a cabeça. “Não, eu até nem ingiro assim tanto açúcar; nem sequer no café o coloco!”, não é o que costuma dizer? Mas a dura verdade é que come, praticamente todos os dias, quando consome produtos processados. E essa é, provavelmente, a razão por que faz tantas Dietas, frequenta o ginásio e, mesmo assim, não consegue emagrecer. Vamos perceber um pouco como é que o açúcar entrou nas nossas práticas alimentares e qual a razão por que está tão enraizado e é equiparado às drogas.

Desde há milhares de anos que o açúcar existe na natureza sob a forma de frutos, bagas, plantas e raízes. Estes eram consumidos pelos nossos antepassados para obterem energia para as suas tarefas diárias. O organismo acumulava e armazenava assim o açúcar ingerido em excesso para os períodos de escassez alimentar.

Com a Revolução Industrial, o homem começou a ingerir alimentos mais refinados e por isso mais ricos em açúcar. A partir da segunda metade do século passado, com a introdução do açúcar na indústria alimentar, a sua ingestão passou a ser massiva. A indústria passou a utilizá-lo para realçar ou dar sabor aos alimentos, para dar cor, textura, volume e ainda como conservante.

Vivemos hoje numa era onde o tempo passou a ditar as regras. A sua escassez e a agitação do dia a dia levam as pessoas a viver numa constante corrida, e a indústria alimentar soube aproveitar-se desta “falta de tempo”. Foi ao encontro das necessidades dos consumidores criando

produtos alimentares já confeccionados, prontos a consumir ou de rápida preparação/confeção e com um sabor difícil de resistir. A questão é que a resolução “da nossa falta de tempo” nos trouxe um problema ainda maior, o vício pelo açúcar/alimentos doces/processados e, conseqüentemente, uma rápida deterioração da nossa saúde. Como se não bastasse, estamos a passar estes hábitos alimentares às nossas crianças, que serão os adultos do futuro, e por isso é urgente travar este ciclo. O açúcar está interiorizado nos nossos hábitos de alimentação de forma inconsciente e desde muito cedo. Qual o sabor das papas que damos aos bebés aquando da introdução alimentar? Doce. E os purés de fruta? Doces. E quem já não deu uma bolacha Maria, um biscoito, um chupa ou um chocolate a uma criança quando esta está mais irrequieta ou começa a chorar? Se não o fizermos ou impedirmos algum familiar, como os avós, por exemplo, de o fazer, somos apelidados de insensíveis e a criança fica com a conotação de “coitada/o”. Torna-se assim importante mudarmos as nossas práticas alimentares e culturais.

O ser humano é feito de hábitos e rotinas, e quando estes estão enraizados na sociedade, não sendo apenas pessoais, tornam-se ainda mais difíceis de alterar. Por isso mesmo podemos designá-los como vícios. No sentido mais básico da palavra, vício é qualquer hábito de fazer alguma coisa repetidamente que nos traz algum prazer momentâneo, mas que no fundo nos prejudica.

O hábito/vício de ingerir açúcar/alimentos doces diariamente causa problemas metabólicos, nomeadamente obesidade, colesterol elevado, hipertensão, diabetes e processos inflamatórios que estão associados a esclerose múltipla, a doença de Alzheimer e ao cancro, entre outras patologias.

Provavelmente, depois de ler estas linhas está a pensar... mais uma dieta em que nos vão dizer que temos de “cortar” com o açúcar e alimentos doces. Engana-se. A minha intenção é fazê-lo refletir sobre a sua ingestão diária de açúcar e, se se der conta de que está viciado neste nutriente, dar-lhe estratégias e ajudá-lo a libertar-se do mesmo, uma vez que este não lhe vai trazer qualquer benefício, muito pelo contrário.

Quando os meus pacientes me referem que comeram um chocolate ou bolo porque estavam num dia menos bom, eu pergunto sempre se aquela ingestão resolveu o problema. A resposta é sempre “não”. E então

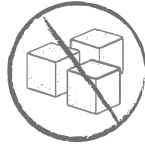
o que a(o) levou a fazer esta compulsão alimentar? Soube-lhe bem? A resposta é quase sempre “sim”. Mas à questão e por quanto tempo durou esse bem-estar, o feedback é de que durou o período de ingestão do alimento, ou seja, segundos ou poucos minutos, e o sentimento de culpa e mal-estar que se instala depois perdura por muito mais tempo. O meu objetivo é dar-lhe as ferramentas para que possa ter um pensamento automatizado quando tiver de escolher entre dois alimentos, um mais e outro menos saudável, quando estiver numa festa/convívio com várias opções menos saudáveis e quando estiver num dia menos positivo da sua vida ou a atravessar um momento de grande stresse e tensão. Porque os alimentos servem para nos fornecer a energia de que necessitamos para o nosso dia a dia e NUNCA irão ter a capacidade de resolver problemas, desafios, ansiedades que nos acompanham na nossa vida. Temos pois de encontrar outras alternativas e formas de lidar com estas situações que não incluam a alimentação.

Todos nós temos uma Dieta. Esta palavra está associada a uma conotação negativa, de restrição e proibição, mas a verdade é que significa regime alimentar que satisfaz as necessidades particulares de uma pessoa, ou seja, cada um de nós tem a sua própria Dieta que constitui as suas escolhas e hábitos alimentares. O que pretendo é alterar a sua Dieta/hábitos para escolhas mais saudáveis e que estes passem a fazer parte do seu estilo e filosofia de vida, para que ganhe mais saúde e bem-estar e previna situações de doença.

Após um período de tempo sem ingerir alimentos doces e processados, o seu palato e as papilas gustativas vão alterar-se familiarizando-se com os novos sabores (mais saudáveis) que introduzir na sua Dieta e “esquecendo” o sabor do açúcar, ou já não o tendo como algo a privilegiar/como uma necessidade. São vários os meus pacientes que depois de um período de emagrecimento em que não ingeriram açúcar/alimentos doces me confidenciam que já não lhes faz falta, nem sentem saudades ou desejo pelos mesmos. Quando vão a uma festa, e por uma questão social e cultural, comem uma fatia de bolo, ficam saciados com uma pequena quantidade e até enfiados e enjoados se abusarem no seu consumo – e são estas confissões e situações vivenciadas pelas pessoas que sigo em consulta que me fazem ser apaixonada pela área que escolhi seguir enquanto profissional. Ver a alteração no bem-estar, os ganhos em saúde, a diminuição nos

tamanhos da roupa e a autonomia nas escolhas alimentares dos meus pacientes enche-me de orgulho e satisfação. Se é fácil? Não. Se requer esforço e dedicação? Sim. Mas se é possível, real e recompensador? Sim, e basta querer e agir!

Vamos a isto?!



## 2. ESTAREI VICIADA(O) EM AÇÚCAR?

Esta é uma frase que muitos de nós já se devem ter perguntado ou pensado. Surge principalmente naquelas alturas das nossas vidas em que damos por nós a comer de forma compulsiva e descontrolada, sem conseguir interromper o ciclo vicioso que se instala. Sabemos que temos de parar, mas não o conseguimos fazer. E porquê? Porque o açúcar é viciante.

Outras vezes sentimos que controlamos perfeitamente a nossa alimentação e que os nossos hábitos são saudáveis e equilibrados. Comentamos com as(os) amigas(os) e familiares “eu não como nada com açúcar, nem no café o coloco... não percebo porque que não perco peso”.

Ambas as situações podem alertar para o facto de estarmos viciados neste doce nutriente, por vezes de forma consciente, mas a maioria das vezes de forma inconsciente, sendo esta a situação mais grave, pois não percecionamos o quanto já estamos dependentes deste sabor.

O açúcar é um nutriente sem qualquer valor nutricional que apenas nos fornece calorias vazias, desprovidas de vitaminas e minerais e de rápida absorção. Quando ingerimos açúcar, o organismo vai absorvê-lo rapidamente, e se não tivermos uma atividade física que requeira toda esta energia, a mesma será acumulada sob a forma de gordura. Passado pouco tempo as nossas hormonas reguladoras da saciedade dão indicação ao cérebro de que precisamos de energia e a fome leva-nos a ingerir novamente mais alimentos, e os que iremos procurar são os com alto teor em hidratos de carbono e açúcar e de elevado índice glicémico, sendo rapidamente absorvidos, o que passado pouco tempo nos leva a ter



fome, e este ciclo torna-se difícil de quebrar. Outro dos grandes problemas do açúcar e uma das principais razões pela qual o procuramos em situações de stresse/ansiedade é pelo facto de a sua ingestão estimular a secreção de serotonina e dopamina, dois neurotransmissores associados ao prazer e bem-estar que nos deixam momentaneamente mais felizes e relaxados. Contudo, esta sensação é temporária, e quando os níveis destes neurotransmissores diminuem, o organismo solícita a ingestão de mais açúcar para manter o bem-estar tão desejado.

Quando um indivíduo procura um profissional de saúde (dietista ou nutricionista) para o ajudar a alterar os seus hábitos alimentares e eventualmente a emagrecer ou alterar a sua composição corporal (diminuir a percentagem de massa gorda e aumentar a de massa muscular), e lhe dizemos que não vai poder ingerir bolachas, produtos de pastelaria, sumos e cereais de pequeno-almoço (que até são descritos como aptos para dietas de emagrecimento) durante um determinado período de tempo, a pessoa entra em negação e diz que não vai conseguir. Questiona assim o que vai ingerir durante o dia e afirma que os alimentos que consome alegam não ter açúcar. Este discurso alerta-nos para o facto de a pessoa já estar viciada nestes alimentos sem o saber. E o principal problema reside nesta evidência – a não perceção da sua dependência por alimentos doces e ricos em açúcar.

São vários os estudos (bibliografia) que confirmam que o açúcar afeta os recetores de ópio e dopamina do nosso cérebro, causando, portanto, adição. Estamos a intoxicar-nos e não temos consciência disso! Mais à frente irei explicar-lhe em pormenor de que forma o açúcar é viciante.

Para a(o) ajudar a responder à questão acima formulada: “Estarei viciada(o) em açúcar?” e embarcar nesta aventura de consciencialização do seu comportamento alimentar e da consequente desintoxicação deste nutriente, peço-lhe que preencha o seguinte questionário, pois o primeiro passo a dar, nesta transformação e procura por mais saúde e bem-estar, é ter a real noção da nossa atitude.

## QUESTIONÁRIO "ESTAREI VICIADA(O) EM AÇÚCAR?"

	Sim, muito frequentemente (4 ou mais vezes por semana ou diariamente)	Sim, frequentemente (1 a 2 vezes por semana)	Sim, ocasionalmente (1 a 2 vezes por mês)	Não
Consome alimentos doces, mesmo quando não está com fome?				
Quando come alimentos doces costuma comer 2 a 3 porções de cada alimento de cada vez?				
Quando come algo doce, continua a ingerir esse alimento mesmo depois de começar a sentir que está enfartado?				
Quando consome alimentos doces/açúcar, fica com vontade de comer mais?/ Sente que a quantidade de alimento doce que ingeriu nunca é suficiente e tem necessidade de continuar a ingeri-lo?				
Quando vê alimentos doces, sente impulso e necessidade de os ingerir?				
É muito difícil resistir a uma sobremesa quando lhe oferecem ou quando está num restaurante/festa?				

	Sim, muito frequentemente (4 ou mais vezes por semana ou diariamente)	Sim, frequentemente (1 a 2 vezes por semana)	Sim, ocasionalmente (1 a 2 vezes por mês)	Não
Quando termina a refeição (almoço/jantar), sente imediatamente necessidade de algo doce?				
Quando não tem em casa determinados alimentos doces, sai para os adquirir. Exemplo - vai a um café, supermercado...				
Tem alimentos doces escondidos em casa, onde mais ninguém os possa encontrar e só os consome quando se encontra sozinho?				
Houve momentos em que evitou ir a determinadas situações/convívios sociais e/ou profissionais, onde estariam disponíveis alimentos doces, por achar que não iria conseguir controlar a quantidade ingerida dos mesmos?				
Sente-se culpado/envergonhado/aborrecido consigo mesmo quando come ou exagera na ingestão de alimentos doces?				
Tem consumido alimentos doces para evitar determinados sentimentos de frustração, tristeza, ansiedade por que andava a passar?				

	Sim, muito frequentemente (4 ou mais vezes por semana ou diariamente)	Sim, frequentemente (1 a 2 vezes por semana)	Sim, ocasionalmente (1 a 2 vezes por mês)	Não
Experienciou verdadeiros problemas na sua capacidade de funcionar de forma eficaz (rotina diária, trabalho/escola, atividades sociais, atividades familiares, problemas de saúde) por causa da comida e do ato de comer?				
Experiencia sintomas de privação como ansiedade, irritabilidade, mau-humor, depressão quando não come alimentos doces?				
Ao longo do tempo descobriu que precisa de comer mais e mais para obter uma melhor sensação de bem-estar ou reduzir emoções negativas?				
Pensa que pode estar viciado em açúcar e alimentos doces?				

Agora que preencheu o questionário deve fazer um somatório das suas respostas tendo em conta a pontuação atribuída a cada categoria:

- “Sim, muito frequentemente” - 1 ponto
- “Sim, frequentemente” - 1 ponto
- “Sim, ocasionalmente” - ½ ponto
- “Não” - 0 ponto

Categoria	Número respostas	Somatório
"Sim, muito frequentemente"	___ * 1 ponto	
"Sim, frequentemente"	___ * 1 ponto	
"Sim, ocasionalmente"	___ * 1/2 ponto	
"Não"	___ * 0 ponto	
Total		

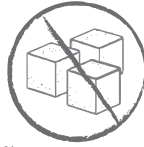
Verifique se realmente está ou não viciado em açúcar/alimentos doces com base no valor total das suas respostas ao questionário.

ENTRE 0 A 3 PONTOS – Parabéns! O açúcar não lhe faz falta no seu dia a dia e não parece estar viciado neste nutriente.

ENTRE 3,5 A 6,5 PONTOS – Parece estar no limite para a ingestão abusiva de açúcar. Por vezes consegue controlar os seus desejos e compulsões, mas noutras ocasiões torna-se difícil e consome excessivamente.

ACIMA DE 7 PONTOS – Está provavelmente viciado em açúcar.

Se a sua pontuação indica que está ou pode estar a ficar viciado em açúcar, vai chegar ao final deste livro sem este comportamento e com um precioso suporte de dicas e estratégias práticas a adotar para melhorar os seus hábitos alimentares por forma a ganhar mais saúde e bem-estar. Se não está viciado, terá ainda mais opções de alimentos saudáveis e receitas caseiras para manter benéfico o seu plano alimentar.



### 3. MAS EU NÃO CONSUMO AÇÚCAR...

Como já vimos anteriormente, muitos de nós não têm a percepção do consumo abusivo de açúcar que fazemos ao longo do dia, existindo ainda quem afirme não consumir qualquer tipo de açúcar. Não digo que não existam pessoas, e fico feliz por existirem, que pratiquem uma alimentação saudável e extremamente cuidada e que ingiram apenas açúcares naturalmente presentes nos alimentos. O meu desejo é que este nicho da população seja a maioria ou até mesmo a totalidade. Contudo, infelizmente, não são esses os dados com que somos alertados constantemente e não é esta a realidade de quem recorre a uma consulta de Nutrição.

A prevalência do excesso de peso e da obesidade na população portuguesa tem vindo a aumentar, sendo cerca de 34% e de 12%, respetivamente. A prevalência da obesidade, a nível mundial, é tão elevada que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou esta doença como a epidemia global do século XXI. Por tal facto, se não se tomarem medidas drásticas para prevenir e tratar a obesidade, mais de 50% da população mundial será obesa em 2025.

O consumo de açúcar é muitas vezes uma opção de cada um e é feito de forma consciente. Contudo, acredito que muitas vezes as escolhas são feitas por um desconhecimento da composição dos alimentos e produtos com que todos os dias somos invadidos nos supermercados bem como nos *media* (televisão, rádio, internet...). Costumo dizer aos meus pacientes que não têm de ser *experts* em Nutrição, pois essa função cabe

aos profissionais de saúde, contudo devem saber fazer escolhas acertadas e equilibradas nutricionalmente.

A nossa preocupação e alerta devem ser constantes, para que possamos estar informados contra a desinformação e os interesses puramente comerciais que sustentam a indústria de consumo e as suas alegações menos verdadeiras e embalagens atrativas com que nos tentam diariamente.

Um dos primeiros passos a dar é saber interpretar e ler corretamente os rótulos alimentares, pois irão fornecer-nos as informações de que necessitamos para fazer melhores escolhas. O passo seguinte é descodificar os diferentes nomes que o açúcar apresenta e que a nível nutricional correspondem às mesmas características. Irei abordar em maior detalhe estas informações no capítulo 6.

No capítulo anterior, através do preenchimento do questionário, já ficou a saber se pode ou não estar viciado e dependente do açúcar.

Proponho agora que façamos mais um exercício prático no sentido de saber se afinal consome ou não uma quantidade de açúcar diária superior às recomendações da OMS.

A OMS definiu um valor máximo de ingestão de açúcar de 10% do valor calórico total (VCT), o que de forma genérica, tendo por base 2200Kcal para homens e 2000Kcal para mulheres, representa 220Kcal e 200Kcal, respetivamente. Estes valores calóricos correspondem a 55 e 50g de açúcar por dia. No entanto, a comprovação científica de que o açúcar é pro-oxidante e pró-inflamatório e que é responsável pelo crescente aumento de doenças não transmissíveis e evitáveis como obesidade, diabetes, crescimento de células cancerígenas, levou a OMS a estabelecer uma nova diretriz e a incentivar a redução no consumo de açúcar para 5% do VCT diário da população. Na prática significa que devemos consumir no máximo 27,5g a 25g para homens e mulheres, respetivamente, de açúcar por dia, o que equivale a 6 colheres de chá ou um pouco menos de 2 colheres de sopa. Os únicos açúcares que não são contabilizados para estes valores são aqueles presentes em frutas e vegetais frescos, já que não há indícios de que sejam prejudiciais à saúde.

Vamos assim a um pequeno exercício prático.

Vou pedir-lhe que assinale os alimentos que habitualmente costuma ingerir ao pequeno-almoço, lanche/refeições intermédias e após o almoço/jantar. Este exercício pretende ser uma chamada de atenção e

uma visualização muito genérica da quantidade de açúcar que poderá estar a ingerir diariamente (não terá em conta a totalidade dos alimentos diários). O valor deste nutriente está colocado à frente de cada alimento/género alimentício.

Assinale quais os alimentos que habitualmente fazem parte do seu pequeno-almoço:

- Caneca de café com leite ou só leite (200ml) (9,8g)
- Um pacote de açúcar (32g)
- Iogurte grego natural açucarado (12g)
- Iogurte meio-gordo de aroma (15g)
- Iogurte magro de aroma (6,3g)
- Um copo de sumo de laranja natural (20,8g)
- Croissant com queijo e/ou fiambre (6,5g)
- Duas fatias de pão de forma “branco” com queijo e/ou fiambre (1,4g)
- Duas fatias de pão de forma “integral” com queijo e/ou fiambre (1,5g)
- Um pão de sementes com queijo e/ou fiambre (0g)
- 30g de cereais de pequeno-almoço “linha integral” (5g)
- 30g de granola (6,5g)
- Pastel de nata (26,3g)

Assinale quais os alimentos que habitualmente fazem parte do seu lanche/refeições intermédias:

- Quatro bolachas Maria (4,8g)
- Quatro bolachas digestivas (9,6g)
- Quatro bolachas integrais (1,2g)
- Quatro bolachas de chocolate (5,7g)
- Quatro tostas trigo (1,6g)
- Quatro tostas trigo integrais (1,6g)
- Chocolate quente com natas (*Starbucks*®) (47,5g)
- Cappuccino *Nescafé*® (6,9g)
- Uma lata de refrigerante cola (37,5g)



Após almoço/jantar o que come habitualmente:

- Uma sobremesa no café/restaurante (100g mousse, arroz doce, pudim...) (33g)
- Um bolo de pastelaria (100g queque, jesuíta, bolo chocolate) (26g)
- Um chocolate tipo *Snickers*®, *Mars*®, *Malteseres*® (26,2g)
- 20g (2 a 4 quadrados) chocolate preto (8,8g)

Após escolher as opções verifique a quantidade média de açúcar de cada alimento e faça o somatório.

TOTAL = \_\_\_\_\_

Tendo em conta as recomendações da OMS de que devemos fazer um consumo médio máximo de açúcar diário de 25g, o seu consumo está:

INFERIOR/IGUAL ÀS RECOMENDAÇÕES

SUPERIOR ÀS RECOMENDAÇÕES

Provavelmente a sua ingestão é superior ao que deveria, o que nos leva a pensar que, se todos os dias fizer uma ingestão de açúcar em demasia, estará a contribuir para a degradação da sua saúde com um envelhecimento precoce e desenvolvimento de diversas patologias que poderiam ser evitadas.

É muito fácil atingirmos o limite de 25g com 1 a 2 escolhas alimentares menos corretas por dia, e por isso é tão importante estarmos cada vez mais alerta e termos consciência das nossas escolhas e das suas consequências.

O consumo de açúcar está enraizado na nossa cultura e não se irá alterar de um dia para o outro, mas é preciso reagir e não continuar a ser regido pelas crenças e limitações de quem está à nossa volta. Provavelmente já lhe fizeram comentários semelhantes a estes: “Que

Dieta maluca é essa que estás a fazer agora?"; "Ouvi na televisão que o chocolate preto não faz mal, por isso podes comer"; "Li numa revista que o pastel de nata é o bolo menos calórico"; "Estás tão bem assim que não precisas de emagrecer e podes comer o que quiseres", entre outros. Estas afirmações de pessoas que nos são próximas fazem-nos pensar e ingerir alimentos mais calóricos. A minha dica é que não baixe os braços e se deixe tentar por estes discursos pois, se está a ser acompanhada(o) por um profissional de saúde, dietista ou nutricionista, estará de certeza a ter um plano alimentar personalizado e adaptado às suas necessidades. As frases "é só um bocadinho" e "é só hoje" são ditas e levadas a cabo demasiadas vezes, condicionando a nossa conduta alimentar e levando-nos numa espiral de ingestão abusiva de açúcares que se poderá tornar viciante e nefasta para a nossa saúde.

Sei que no início lhe irá parecer estranho e até se sentirá incomodado por fazer opções alimentares diferentes da sua família, amigos e colegas. As pessoas irão olhar e fazer um sinal de desaprovação, estranheza e até mesmo questionar o porquê de não comer outros alimentos e de fazer essas escolhas alimentares. Não se coíba de explicar o porquê de optar por alimentos mais saudáveis. Pode e deve explicar quais as consequências de maus hábitos alimentares a médio-longo prazo, nomeadamente no abuso de ingestão de açúcar (irei explicar no capítulo seguinte). Se mesmo assim se sentir incompreendido, não altere a sua filosofia de vida e hábitos saudáveis, pois não podemos viver das projeções e expectativas dos outros e devemos sempre preocupar-nos em primeiro lugar connosco. Verá que se alcançar um bem-estar físico e psíquico, fruto de uma alimentação saudável, várias áreas da sua vida se transformarão de forma positiva e alcançará mais felicidade e sucesso.