



## O ciclo vicioso do açúcar

“Por ter me especializado em Endocrinologia, desde o início tratar com muita frequência de Diabetes Mellitus e ter presenciado durante toda a minha infância, a minha avó diabética que teve quase todas as complicações do diabetes, encaro o açúcar como o maior vilão da atualidade” – desabafa a Dra. Bruna Marisa, médica e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia, que continua.

“Depois que aderi ao estilo de vida Paleo/ Low Carb, curei meu refluxo, perdi mais de 20 kg adquiridos na minha primeira gestação, que foi muito complicada devido a necessidade de altas doses de hormônios, afirmo que ninguém deveria usar o açúcar no seu dia a dia, afinal de contas, já é da tradição do prato brasileiro o uso de vários outros tipos de carboidratos como o pão, o arroz, a batata e o macarrão.”

O que a Dra. Bruna afirma categoricamente é que o açúcar comprovadamente causa dependência, exatamente como várias drogas que são consideradas muito mais nocivas.

Pessoas viciadas em açúcar devem ser tratadas da mesma maneira que qualquer dependentes de drogas. De acordo com a pesquisa realizada por cientistas da Universidade de Queensland, na Austrália, os efeitos do açúcar no cérebro são parecidos com o mecanismo responsável pelo vício em cocaína.

Quando usamos a desculpa do “eu mereço” para atacar um doce com a falsa ilusão de que vai se sentir melhor, isso tem uma explicação: -Vício em açúcar.

E tem mais. Este vício é tão grave que a sensação de arrependimento depois de ter consumido um doce, por exemplo, pode ser pior do que como a pessoa se sentia antes do consumo. Diversos estudos constataram que esta compulsão pode ser considerada tão séria e tão forte quanto ao do alcoolismo e do tabagismo.

O Açúcar pode levar à Compulsão e Síndrome de Abstinência

As vezes temos vontade de ingerir açúcar pra aliviar as sensações de angústia, tristeza, problemas, as mulheres sentem muita vontade de consumir açúcar no período pré-menstrual e a maioria usa a desculpa de estar comemorando algo. Afinal, doces têm a capacidade de nos fazer sentir mais felizes.

Estudos recentes provaram que os humanos são programados desde a infância a desejar o sabor doce. Lembra de quando você era pequeno e sua mãe compensava uma boa ação com um doce e até mesmo nos consultórios médicos era comum ganhar um doce se não chorássemos depois de uma injeção?

Pois é. E, uma vez que o corpo experimenta a recompensa açucarada, não leva muito tempo para se viciar. Na verdade, o vício surge já no nascimento, pois o leite materno é extremamente doce, fazendo com que o recém-nascido comece a reconhecer o prazer de ingerir alimentos adocicados.

A compulsão surge porque após ingerir uma guloseima, por exemplo, o cérebro libera opioides, que são substâncias químicas naturais que dão a sensação de imenso prazer. Ao reconhecer esta sensação boa, o cérebro começa a pedir mais e mais opioides e, conseqüentemente, mais açúcar.

Os cientistas já até identificaram as áreas do cérebro que são ativadas pela compulsão açucarada e descobriram que são as mesmas áreas ativadas no vício em drogas, o que prova a real capacidade viciante do açúcar, mas vamos ver mais a fundo.

## O Processo

Quando ingerimos doces, o açúcar entra no sistema sanguíneo, elevando os níveis de glicose e estimulando o pâncreas a produzir e liberar um hormônio chamado insulina, que converte a glicose em energia e em estoques de gordura. Mas além de cáries e obesidade, os doces também são ligados a outras doenças sérias, como a depressão do sistema imunológico, a diabetes e as alterações de humor.

No cérebro, há a liberação dos opioides e há estudos que mostram que a compulsão açucarada produz no órgão o mesmo efeito químico da heroína e da morfina e o corpo “aprende” a pedir mais e mais açúcar para conseguir o efeito prazeroso que ele produz no organismo. Para provar esta teoria, os cientistas deram remédios que bloqueavam os receptores de opioides no cérebro e os voluntários que participavam da pesquisa sentiram muito menos vontade e interesse em consumir doces.

Pesquisadores das universidades de Princeton e Minnesota, nos Estados Unidos, realizaram testes com camundongos. Estes testes mostraram que o vício em açúcar leva à compulsão e à síndrome de abstinência. Em humanos, imagens cerebrais mostraram que a imagem de um sorvete em pacientes normais gera a mesma sensação prazerosa no cérebro que imagens de um cachimbo de crack para um viciado.

E o açúcar está presente em diversos alimentos do dia a dia, como ketchup, sucos, refrigerantes, pães, cereais etc, e não acrescenta nada ao organismo a não ser energia, pois não tem fibras, minerais ou antioxidantes. Além de engordar e aumentar as chances de ter cáries.

Carboidrato é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. Este macronutriente quando ingerido e absorvido, é responsável por liberar glicose, fornecer energia para as células (por ser a primeira fonte de energia celular) e fazer a manutenção metabólica glicêmica para que o corpo continue funcionando bem.

Eliminar os carboidratos da dieta é mais complicado, mas há como reduzir sua ingestão ao evitar alimentos industrializados – em especial a farinha branca. Também é necessário beber mais água, porque o cérebro confunde desidratação com fome; ingerir mais proteínas porque elas garantem saciedade por mais tempo e ajudam a resistir à vontade de comer um docinho.

Também é fundamental abrir mão da sobremesa por três semanas para readaptar o paladar e diminuir a compulsão; e por fim, resista ao impulso de comer porque está nervoso, por habito ou por estar à toa, feliz ou triste.

Comida é alimento e precisamos tentar desvincula-la da fonte de prazer para não tornar isso um habito! Só uma exceção.

Dra. Bruna Marisa Soares é especialista em Clínica Médica, pós graduada e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Pós Graduada em Medicina Ortomolecular e possui cursos de Medicina Esportiva, onde atua. Ela também é Médica do Complexo Hospitalar São Francisco e da Santa Casa De Misericórdia de BH.

Fonte: Assessoria de Imprensa

[Read More](#)

---