

O doce e o açúcar



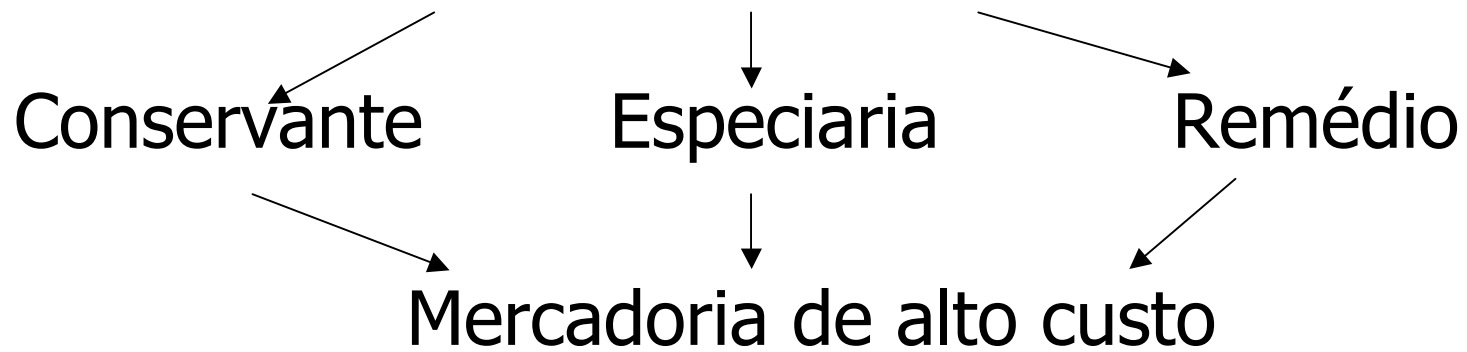
PROF. DR. MAURO FISBERG
Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente
Departamento de Pediatria
Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP

www.nutrociencia.com.br

INTRODUÇÃO

■ *Histórico*

Formas de uso do açúcar (até século XVII)



Chocolate, café, chá

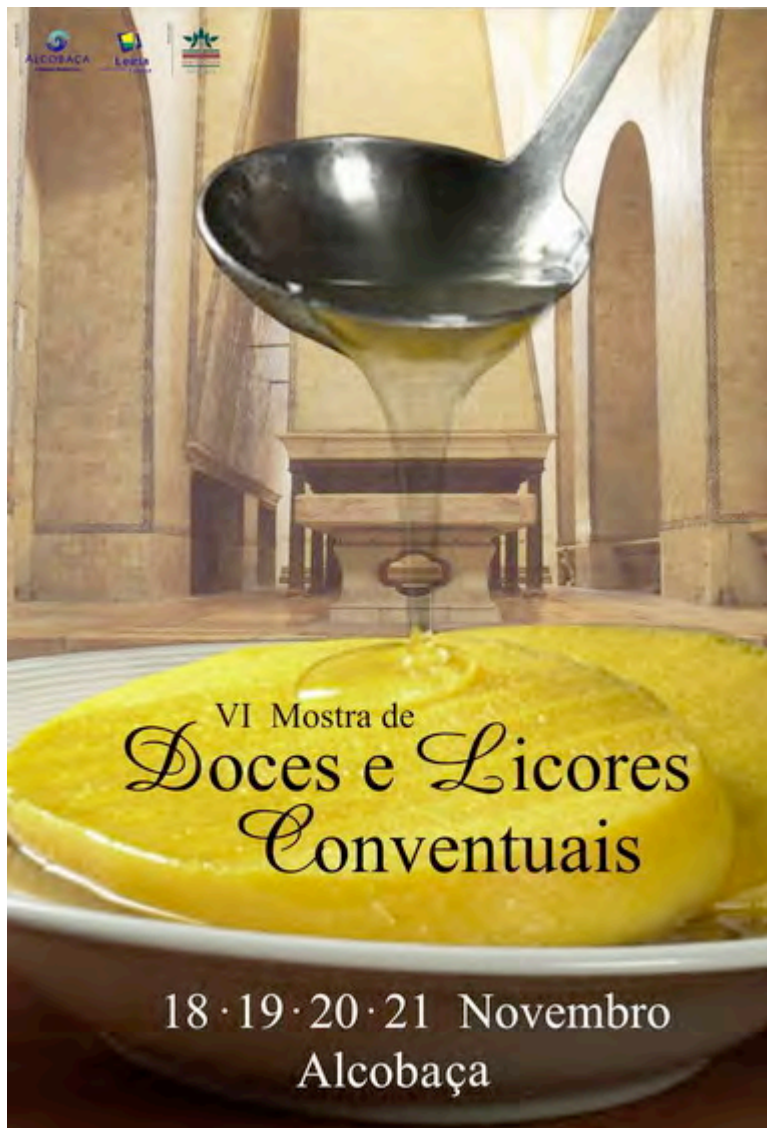
↑ demanda por açúcar

O AÇÚCAR NO BRASIL...



Frans Post, engenho de açúcar, desenho, 1640 (MRBA)





A HERANÇA PORTUGUÊSA E ÁRABE

O açúcar...

- O açúcar é, de todos os produtos o mais controverso: amado e odiado...
- De bem econômico a vilão absoluto da saúde...
- Mal compreendido ou interesses políticos, sociais e econômicos?



A casa de doces de João e Maria (Hansel e Grettel)

João e Maria

- **Quando amanheceu, vagaram pela floresta, sem esperanças, perdidos... após muito andar, encontraram subitamente um pequeno chalé no meio de um bosque.**
- **“ Isto é chocolate!!!” gritou João ao quebrar uma parte de parede da casa... “ e isto é sorvete!!!” disse Maria com outra parte do muro na boca. Famintos mas deliciados, as crianças começaram a comer partes da casa...**
- **“ Não é delicioso????” ela nunca tinha comido algo tão agradável...**

■ *Açúcar X Possíveis riscos para a saúde*

Promoção de cáries



- Dependente de outros fatores

Excesso de energia



- Ganho de peso
- Diluição de nutrientes



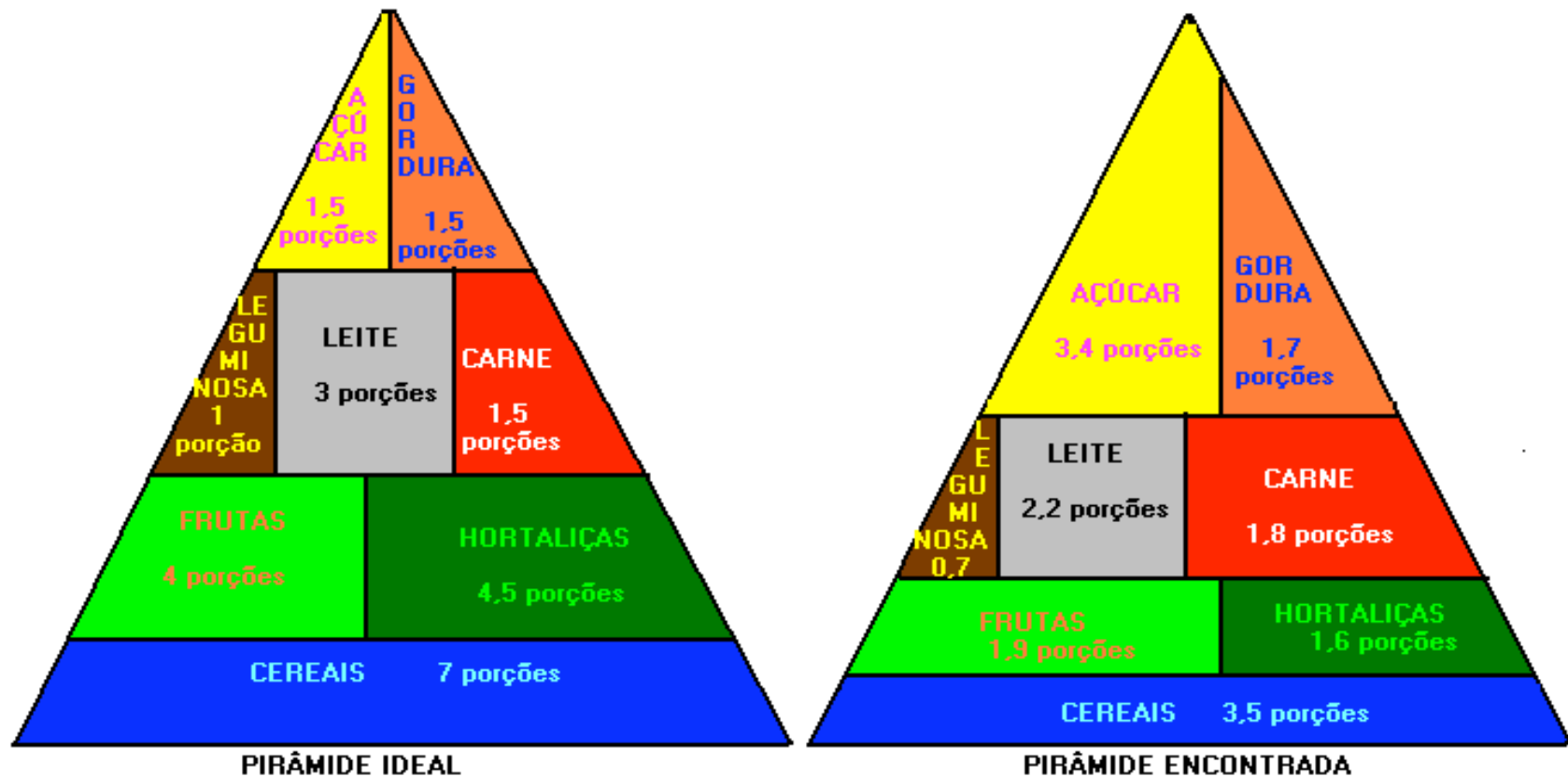
- Não há consenso sobre o impacto do consumo isolado do açúcar (gramas ou % de energia) sobre a obesidade e diabetes
 - Consumo de doces X excesso de peso
- Refrigerantes ou sucos adoçados X obesidade
- Refrigerantes ou sucos X diluição de nutrientes





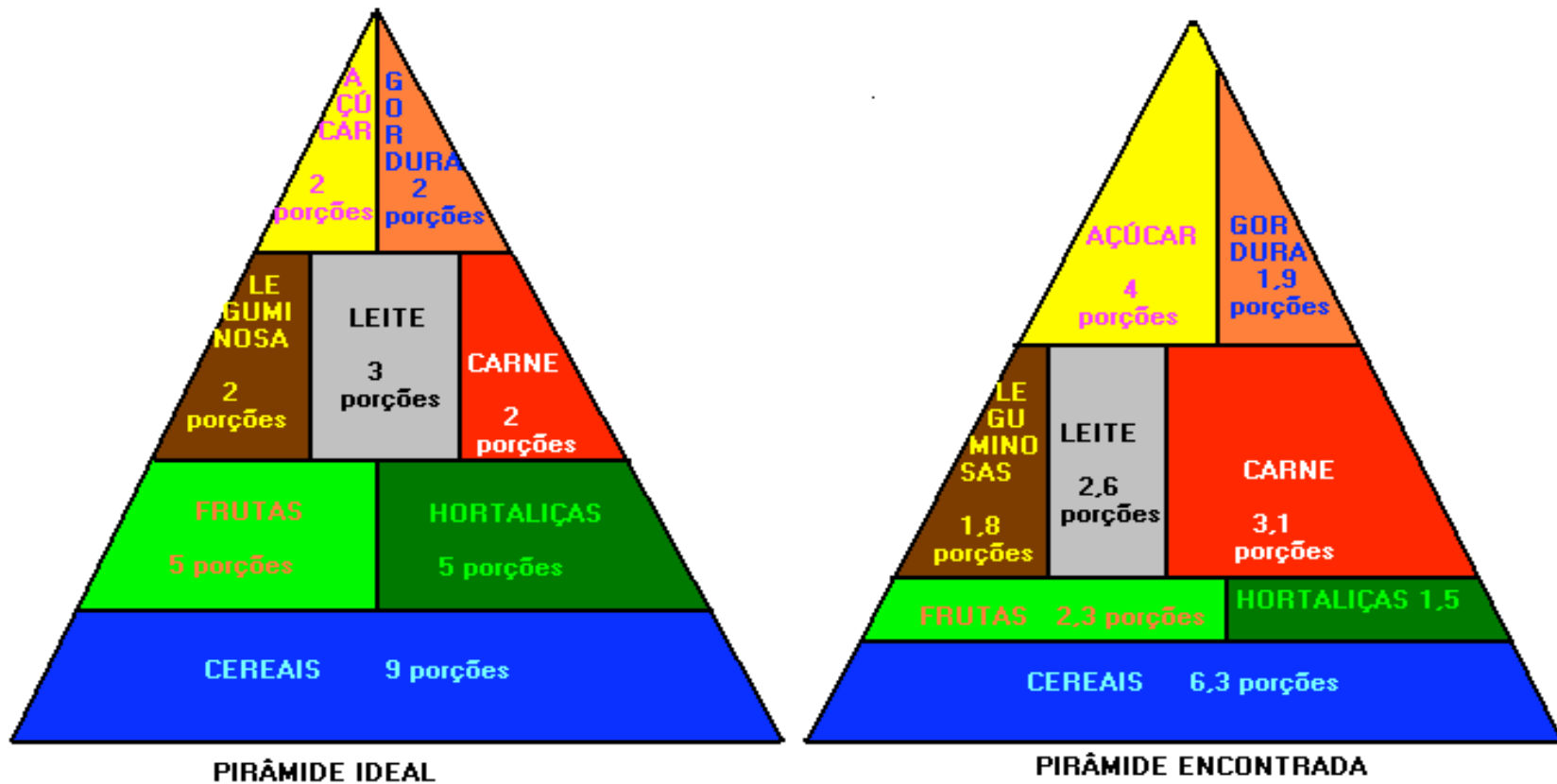
Pirâmides Alimentar Adaptada e Pirâmides Alimentar Encontrada – sexo feminino

Figura 1 - Pirâmide Alimentar Feminina



Pirâmides Alimentar Adaptada e Pirâmides Alimentar Encontrada – sexo masculino

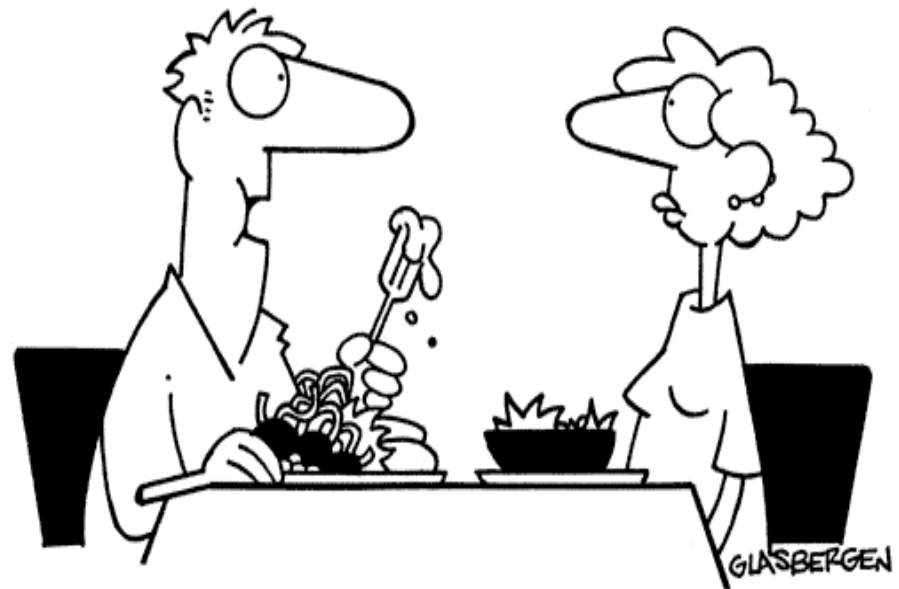
Figura 2 - Pirâmide Alimentar Masculina



Como podemos equilibrar?

- Redução consensual do açúcar de adição e de produtos industrializados.
- Aumento do uso consciente edulcorantes seguros.
- Limites educacionais
- Limites em propaganda?
- Aumentar custo?
- Favorecer substitutos?
- Bom Senso????

Copyright 2001 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



“If God wanted us to count calories, He would have put calculator buttons on our tongues.”



NUTROCIÊNCIA

Obrigado....



NUTROCIÊNCIA

Equipe multidisciplinar...

Somos diferentes, mas nos completamos....

participe dos nossos grupos virtuais e presenciais

www.nutrociencia.com.br