



ODINIL  
CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL  
ÁREA DE FORMAÇÃO ENGLISH

# O LADO OCULTO DO AÇÚCAR

NOME: ###

Trainer: Paul, Lic.

LUANDA - 2023

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	1
OLHANDO O ALIMENTO DE FORMA SAUDÁVEL .....	2
SISTEMA IMUNOLÓGICO .....	2
ÁLCOOL VS AÇÚCAR.....	2
FRUTOSE.....	3
FRUTOSE VS ÁLCOOL.....	4
FRUTOSE NO FÍGADO .....	4
AÇÚCAR NO PAPEL DE NUTRIENTES .....	5
HISTORIA .....	5
FÍGADO.....	5
CONCLUSÃO .....	7
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	8

## INTRODUÇÃO

Não é segredo para ninguém que o consumo de açúcar ele só cresce no mundo, a disposição de alimentos com açúcar adicionado hoje em dia é muito maior do que a 100, 200, 300 anos atrás. Hoje temos no supermercado, loja, comércios online etc.

Que torna tudo muito fácil. O acesso aos alimentos ricos em açúcar é muito fácil hoje em dia, em qualquer lugar podemos encontrar.

## OLHANDO O ALIMENTO DE FORMA SAUDÁVEL

Para entender melhor o que é nutrição, o que é alimentação, o que é saúde, nós temos que apreender a olhar para os alimentos com os olhos de que aquele alimento nos traz, e não é de ponto de vista calórico ou de ponto de vista energético não é isso que é mais relevante de tudo.

Mas sim que vitamina que ele traz, macronutrientes que ele traz, que minerais que ele traz etc.

Quando nós olhamos para o açúcar com esses olhos, veremos que o açúcar não nos traz nada no ponto de vista de nutrição. Ele não nos traz vitaminas, não nos traz minerais, a única coisa que ele nos fornece é sua caloria (energia) ela é desprovida de nutrição.

## SISTEMA IMUNOLÓGICO

Os efeitos do açúcar no nosso sistema imunológico eles alteram, primeiro o nosso intestino antes de serem absorvidos, então temos:

- Um excesso de bactérias patogênica no nosso intestino
- Desequilíbrio na flora intestinal
- Aumento de permeabilidade intestinal

Que o açúcar fomenta, estimula tudo isso acontecer. Só isso já aumentaria muita inflamação, e atrapalharia o nosso sistema imunológico. Como resposta a uma virose ou doença é alterada assim como, a nossa tolerância ao nosso corpo é alterada.

Como que um componente da nossa alimentação que nem natural é, não é comida de verdade, está atrapalhando!

## ÁLCOOL VS AÇÚCAR

Não é novidade para ninguém os efeitos negativos do álcool. Se nós consumirmos álcool mais e mais iremos de sentir os seus efeitos tóxicos praticamente de imediatos. Então mesmo que uma pessoa não consegue explicar o que que acontece dentro do organismo quando ela toma álcool e começa se embriagar, dá para perceber que existe um processo de intoxicação acontecendo! I isso é claro para todo mundo. Isso tudo porque os efeitos são percebidos rapidamente, as funções cognitivas e motoras ficam prejudicadas, as artérias ficam dilatadas e à medida que você vai bebendo mais esses efeitos se agravam; isso sem contar a dor de cabeça, enjoo, indisposição e uma boa ressaca traz no dia seguinte.

Não é necessário muito esforço ou muito estudo para notar os efeitos tóxicos do álcool, porque são muitos imediatos. O álcool é 10% metabolizado pelo cérebro e o restante quase exclusivamente

metabolizado pelo **fígado**, essa metabolização no cérebro é o que causa os efeitos imediato notória no consumo do álcool, ou seja, tomou já começa a sentir os efeitos.

Mas se tivéssemos uma substância como álcool que não fosse metabolizada pelo cérebro? Ou seja, não tivesse os efeitos imediato da embriagues?

Existe uma substância que causa exatamente esses mesmos problemas, mas que nós consumimos todos os dias no mundo inteiro e que não faz as pessoas se embriagarem como álcool, e essa substância é o açúcar.

Pós é, o açúcar sem dúvida nenhuma está muito mais próximo de ser caracterizado uma toxina do que um nutriente, por, mas que pensamos que esses efeitos só vão chegar anos e anos lá na frente! Na verdade, as consequências do consumo do açúcar aparecem muito mais cedo que nós pensamos. Este açúcar que está a se falar é **frutose**. Açúcar de mesa por exemplo é composta por 50% glicose e 50% frutose.

A frutose tem efeitos metabólicos mais prejudiciais do que a glicose.

O que se tem que evitar a todo custo é frutose concentrada, quando ela é inteira absorvida numa vez. Absorvemos a frutose inteira numa vez, tomando sucos, não importa se o suco é natural ou não, será absorvido inteiro numa vez na primeira porção do duodeno.

O que pode acontecer é que toda essa frutose irá direto para o seu fígado, mesma coisa o refrigerante toda aquela dose de frutose vai lá parar no seu fígado, e ele vai ter que lidar com esse excesso de frutose. Outros exemplos:

- Geleia
- Xarope de milho

Então qualquer bebida que tiver muito açúcar você absorve ela inteira sem ter aquele processo de digestão para atrasar identificar essa absorção.

Se você pegar 4 maçãs, provavelmente uma pessoa comum não vai conseguir comer 4 maçãs numa vez só em uma refeição. Se você pegar essas mesmas 4 maçãs e processa-las inteiras em um liquidificador, terá mais ou menos 500 ml de sucos super doce e super fácil de ser ingerido numa mesma refeição.

## FRUTOSE

Mas porque tanta frutose nas comidas industrializadas?

É porque ela faz maravilhas nesse tipo de comida. Por exemplo:

- Barateia os preços dos produtos, porque é o açúcar mais barato que existe
- De um aspecto bonito e atraente aos alimentos
- Eles ficam, mas crocantes sem ficarem ressecados
- Não se alteram quando congelados
- Duram mais sem estragar nas prateleiras
- A comida fica viciante

E também tem o fato que a frutose e o álcool eles alteram o nosso sistema de recompensa e saciedade, fazendo com que tenhamos que comer cada vez mais, para ter o mesmo prazer.

A frutose é usada como realçador de sabor na maioria das comidas industrializadas, salgadas.

## FRUTOSE VS ÁLCOOL

Frutose e álcool não tem muita diferença, tomar um suco ou de cerveja, para o metabolismo do nosso fígado é praticamente a mesma coisa são muito parecidos.

Toda carga de frutose que nós comemos vai direito para o fígado, que consegui lidar com quantidade não exagerada de frutose, mas a partir de um certo limite esse excesso de frutose leva um processo chamado **Lipogênese de novo**, (que é a formação de gordura de novo) nesse caso dentro do fígado. Parte dessa gordura formada pela frutose ela é exportada para corrente sanguínea causando: ganho de peso, obesidade, problema com o colesterol, aumento de risco de doença cardiovascular, e outra parte fica dentro do fígado na forma de gordura.

Este processo ele muito parecido com que acontece com o álcool.

## FRUTOSE NO FÍGADO

A frutose ela causa uma crise energética no nosso fígado, então o nosso corpo direciona o nosso metabolismo para detoxicação, porque frutose é um tipo de veneno ela não serve para nada e o nosso fígado da prioridade para quebrar essa molécula de frutose e metabólico que conseguimos eliminar. Então nessa hora essa crise energética faz com que o nosso metabolismo interrompa completamente a queima de gordura e começa a produzir, gordura de maneira acelerada.

Então a frutose aumenta lipogênese de novo (fabricação de gordura) e essa gordura pode se depositar em vários órgãos que não são saldáveis (a isso chama-se gordura visceral), e isso vira uma cascata de resistência à insulina. A frutose sozinha é um componente que piora e causa resistência insulínica.

O nosso consumo atual de frutose aumentou em 20 vezes da década de 70 para cá, porque o nosso consumo de comida processada aumentou bastante e 90% do nosso consumo de açúcar vem de alimentos processados.

- Hambúrguer
- Salsicha
- Ketchup
- No molho

Existem 56 nomes para o açúcar, se não saberes o nome de todos você não vais conseguir se proteger contra esse consumo de comida processada, com açúcar disfarçado.

Lembrando que o açúcar ele não está aí para adoçar, tanto que encontramos açúcar em alimentos salgados!

Ele é um aditivo ele tem uns efeitos muito bons para duração dos alimentos, quanto mais açúcar você coloca, mas ele dura, você tenha, mas vontade de comprar porque ele é aparentemente bonito, que você não consiga parar de comer porquê! Sabemos que a frutose ele acende lá no nosso cérebro a região da recompensa. Então qualquer produto que tenha frutose mesmo que não saiba que tenha fica irresistível comer 1 só.

## **AÇÚCAR NO PAPEL DE NUTRIENTES**

O açúcar ele pode roubar nutrientes, ele pode alterar o meio digestivo estomacal, ele pode prejudicar absorção de vitamina e minerais.

Existem diversas formas como o açúcar pode causar desnutrição, o primeiro deles é o que chamamos descolamento nutricional, a pé dilação pelo sabor doce faz com que você ingira mais alimentos açucarados, e isso faz com que você ingira menos alimentos mais nutritivos.

## **HISTORIA**

Se olharmos para história do açúcar na vida, temos que ir muitos séculos atrás desde as expansões influencias europeias. O açúcar já foi motivo de guerra, de conquista, de disputas territoriais entre países, e o berço do açúcar no mundo foi bastante fundada em cima do trabalho escravo, ou seja, quem dominava o açúcar dominava tudo, quem detinha o controle do açúcar detinha o poder. O açúcar praticamente foi o petróleo do século 18.

Nos dias de hoje a história não é muito diferente, assim como aconteceu na indústria do tabaco. Poderosa indústria tabagista, com muito poder, muito dinheiro e com muita influência a indústria do açúcar se comportou de maneira muito semelhante. Quando a indústria do tabaco por exemplo começou a ser ameaçada por questões de saúde.

## **FÍGADO**

O açúcar a sacarose é uma molécula de glicose com a uma frutose, quando ingerimos açúcar não é glicose pura, é a frutose com a glicose e essa frutose o nosso corpo não metaboliza muito bem! Quem toma conta dele é o fígado. E o fígado não metaboliza isso muito bem, ele tem um limite.

Então o excesso de frutose ele pode levar:

- Esteatose hepática (que é a gordura no fígado).
- Aumenta o ácido úrico (são pacientes com gota).
- Resistencia insulínica
- Obesidade
- Alzheimer

A campanha publicitária é muito forte, e nós somos muito suscetíveis, então temos que nos defender e estudar mais, mesmo você que não é médico, leia mais, estude mais, se informe. Porque não dá para a humanidade ser levada ao marketing, pela publicidade, a ciência já está bem nebulosa, já não há mais grupos de cientistas, há grupos de religiosos cada um defendendo a sua teoria ninguém quer olhar para outro lado.

A indústria alimentícia e farmacêutica ainda não tem interesse nenhum que você fique mais saudável deixando de consumir os produtos que são a principal fonte de renda e de consumo mundial. Lembrando que comida de verdade não dá para ser viciante.

Esses produtos processados foram feitos para você comer até ao fim e querer comprar mais.



## CONCLUSÃO

O açúcar realmente traz problemas não é uma questão de qual açúcar é o pior, qual açúcar é o melhor, açúcar é açúcar. Não interessa se é refinado, se preto, se é branco, se é castanho, se é grosso, se é do mel, açúcar é açúcar.

Civilizações antigas buscavam entender quais eram os melhores alimentos e com isso potencializar a saúde. Civilizações modernas comem por prazer e não pela saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.youtube.com/watch?v=zgyB4IBd8jY&pp=ygUkTyBMYWRvIE9jdWx0byBkbyBBw6fDumNhciAtIFBhcnRlIDAx>

[https://www.youtube.com/watch?v=7tzA5zMp2\\_A&pp=ygUkTyBMYWRvIE9jdWx0byBkbyBBw6fDumNhciAtIFBhcnRlIDAx](https://www.youtube.com/watch?v=7tzA5zMp2_A&pp=ygUkTyBMYWRvIE9jdWx0byBkbyBBw6fDumNhciAtIFBhcnRlIDAx)