



Publicado em 12/05/2022 - 18:18

Vereador Dr. Marcos Fontes indica projeto de lei para a atenção ao consumo de açúcar

Devido ao fato de muitos alimentos “esconderem” a quantidade de açúcar e óleo presentes em seus produtos é que apresentei o presente projeto de lei. No que cerne ao açúcar refinado, este é o vilão de toda dieta, pois provoca o aumento de gordura no sangue. Além disso, quando consumido em excesso, também facilita o aparecimento da diabetes e enfraquece os ossos. Por essa razão projetei a Lei denominada ‘Semana de Conscientização sobre o Uso e Consumo Excessivo de Açúcar’, afirma o vereador.

Segundo um estudo publicado no periódico British Journal of Sports Medicine, o açúcar refinado pode causar dependência em níveis semelhantes aos de drogas como a cocaína e a nicotina.

O estudo, feito com ratos de laboratório, mostrou que os roedores preferiam açúcar a cocaína, quando ambos estavam disponíveis. A pesquisa veio para comprovar outras tantas que já afirmavam, anos atrás, que não existe moderação quando se fala de açúcar refinado, pois, em qualquer quantidade, o consumo desse alimento é prejudicial.

O valor nutricional do açúcar que consumimos é o grande obstáculo, uma vez que, durante o processo de refinação, os nutrientes são praticamente extintos. Portanto, para suprir a necessidade de açúcar do organismo, devemos dar preferência a alimentos naturais, como frutas e mel, por exemplo.

Mas muita calma. Não é todo mundo que tem a probabilidade de se viciar no açúcar. E é exatamente por isso que quero conscientizar os sulsancaetanenses.

Há uma série de rótulos e ideias enganadoras por aí a respeito do que seria “comida saudável”. Altos níveis de açúcar e/ou carboidratos podem se esconder em alguns alimentos inesperados, especialmente alguns que são vendidos como alimentos “saudáveis”.

Desperta São Caetano. Dr. Marcos, quais os malefícios que o açúcar pode causar?

Dr. Marcos Fontes: Já sabemos que o açúcar refinado, pelo processo utilizado em sua produção, pode ser nocivo.

O açúcar é prejudicial à memória – Ao consumir grandes quantidades de açúcar, a capacidade de concentração e a memória podem ser afetadas em pouquíssimo tempo e causar danos irreversíveis.

O açúcar faz tanto mal quanto o cigarro, as drogas e o álcool – O açúcar vicia assim como o cigarro, as drogas e o álcool. Além disso, seu potencial altamente calórico, pode provocar problemas na mesma proporção como desregulação da pressão arterial, desequilíbrio do metabolismo e disfunção hepática.

O açúcar é um alimento que prejudica o coração – O coração é um dos mais prejudicados pelo consumo exagerado de doces ou bebidas com grande concentração de açúcar. O risco de desenvolvimento de doenças cardíacas é altíssimo, por isso, a importância de eliminar esse alimento da dieta.

<https://despertaocaetano.com.br/vereador-dr-marcos-fontes-indica-projeto-de-lei-para-a-atencao-ao-consumo-de-acucar/>

Veículo: Online -> Site -> Site Desperta São Caetano

Seção: Saúde