

O doce, nem tão doce

Bebidas açucaradas alimentam o diabetes e aumentam o risco de infarto

MARIANA CECI

Refrescantes e reconfortantes, sim. Mas os refrigerantes, sucos industrializados e até mesmo o cafezinho adoçado do dia a dia mostram, cada vez mais claramente, seus efeitos indesejados. Além do excesso de calorias, essas bebidas também aumentam o risco de doenças crônicas, em razão do desequilíbrio que causam no organismo.

O consumo excessivo de bebidas adoçadas contribuiu diretamente, em todo o mundo, para desencadear 2,2 milhões de novos casos de diabetes tipo 2 – de forma simplificada, quando o organismo produz insulina, hormônio responsável pela absorção da glicose, mas não a utiliza adequadamente – e 1,2 milhão de casos de doenças cardiovasculares em 2020, de acordo com uma pesquisa internacional com participação de brasileiros publicada em janeiro na *Nature Medicine*. O Brasil está entre os países com consumo classificado como intermediário alto, na 34^a posição mundial e

em 6º lugar na América Latina e Caribe, uma das regiões mais atingidas por esse problema. No país, 24,4% dos novos casos de diabetes tipo 2, já diagnosticada em 14 milhões de pessoas no território nacional, e 11,3% dos de doenças cardiovasculares estão associados ao consumo dessas bebidas. Por ano, de acordo com o Ministério da Saúde, incluindo outras causas, como o tabagismo e o excesso de colesterol no sangue, cerca de 400 mil pessoas morrem por causa de doenças cardiovasculares, principalmente infarto.

O problema é preocupante também pelo fato de as bebidas adoçadas estarem à mão em muitos estabelecimentos que vendem alimentos. A boa notícia, do ponto de vista da saúde pública, é que a produção caiu de 16,9 bilhões de litros de refrigerantes para 12,6 bilhões e o consumo *per capita* por ano de 88,9 litros para 59,5, de 2010 a 2021, segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e de Bebidas Não Alcoólicas (Abir) (ver infográficos na versão on-line desta reportagem).

O levantamento na *Nature Medicine* reuniu dados de 184 países, abrangendo 2,9 milhões de indivíduos, o equivalente a 87,1% da população mundial. O país que mais consome bebidas açucaradas é a Colômbia, com um consumo de aproximadamente 600 mililitros (mL) diariamente, enquanto no outro extremo está a China, com um consumo médio de 7 mL por dia.

As estimativas consideraram fatores como idade, sexo, nível de educação e local de residência de cada país. Para lidar com a falta de dados em alguns locais, um modelo matemático combinou informações de diferentes níveis – nacional, regional e global – para gerar previsões mais precisas. “Esse método permite lidar com diferenças entre os dados disponíveis e incertezas nas amostras, garantindo estimativas mais confiáveis”, explica a coordenadora do estudo, a nutricionista Laura Lara-Castor, em estágio de pós-doutorado na Universidade de Washington, nos Estados Unidos.

Entre os brasileiros adultos, o consumo médio semanal de bebidas ado-



çadas estimado nesse estudo foi de 4,1 porções de 240 mL, o equivalente a um copo normal quase cheio (140 mL) por dia. Em 2020, a equipe da nutricionista Regina Fisberg, da Universidade de São Paulo (USP), detectou valores mais altos na capital paulista: adolescentes tomavam em média, por dia, 668,4 mL de bebidas adoçadas, adultos 502,6 mL e pessoas com mais de 60 anos consumiam 358,2 mL.

ADOLESCENTES

De acordo com esse levantamento, publicado em fevereiro de 2020 na *Revista Brasileira de Epidemiologia*, o consumo era maior entre adolescentes com excesso de peso, adultos fisicamente ativos e idosos de menor renda. Famílias com menor renda *per capita* tendem a consumir mais café e chá adoçados, enquanto adolescentes com maior poder aquisitivo bebiam mais sucos de fruta adoçados. As conclusões reforçam a tendência global apresentada na *Nature Medicine*: pessoas mais jovens, residentes em áreas urbanas e com maior escolaridade, apresentam um risco mais elevado para o diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares provocados pelo consumo de bebidas adoçadas.

“Entre os adolescentes, quanto maior a renda, maior o consumo de bebidas adoçadas”, observa a nutricionista Amanda de Moura Souza, do Instituto de Saúde Coletiva da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Uerj), cujas pesquisas foram utilizadas para as análises publicadas na *Nature Medicine*. “Essa tendência pode mudar na idade adulta, quando as pessoas com maior poder aquisitivo ampliam o acesso a serviços de acompanhamento em saúde e as possibilidades de mudança no estilo de vida, com uma alimentação mais saudável e uma prática mais frequente de exercícios físicos, que amenizam o problema.”

Fisberg, que também colaborou com o trabalho publicado na *Nature Medicine*, alerta: “O efeito das bebidas açucaradas no diabetes é considerável porque se trata de açúcares de liberação rápida no sangue”. Açúcares como sacarose (açúcar refinado) podem elevar rapidamente os níveis de glicose no sangue e agravar o diabetes tipo 2. A frutose, um dos principais componentes da sacarose, é metabolizada principalmente no figa-

33% foi a queda de consumo de refrigerantes no Brasil de 2010 a 2021, favorecendo o controle de doenças metabólicas

do. Seu excesso promove a inflamação e o acúmulo de gordura nas células desse órgão, prejudicando seu funcionamento.

O consumo de açúcar também favorece a hipertensão arterial, por alterar os níveis sanguíneos de compostos como o ácido úrico, um inibidor do óxido nítrico, que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos e a equilibrar a pressão arterial. Outro efeito é o aumento dos níveis de triglicerídeos no sangue, que modificam a estrutura do colesterol de baixa densidade, favorecendo a formação de placas de gordura que causam acidente vascular cerebral ou infarto.

Apesar de o consumo de bebidas adoçadas ainda ser alto, a tendência de queda diminuiu ao longo dos anos no Brasil. De acordo com um estudo publicado em março de 2024 na *Revista de Saúde Pública*, de 2007 a 2021 o consumo regular dessas bebidas na população caiu de 30,9% para 14,0% e a média diária ingerida passou de 430,4 mL para 287,4 mL. Entre 2015 e 2021, no entanto, a tendência de queda desacelerou. “O consumo de frutas e hortaliças, que vinha crescendo em anos

anteriores, também começou a cair, indicando que algo afetou a alimentação da população de maneira geral”, observa a nutricionista Luiza Eunice Sá da Silva, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), coordenadora do estudo.

Para reduzir efetivamente o consumo de bebidas adoçadas, os especialistas sugerem a implantação de medidas combinadas, que vão do fortalecimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar, fundamental para a educação e a segurança alimentar desde a infância, à taxação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a tributação desse tipo de bebida como uma das medidas de maior custo-benefício à saúde pública.

Os efeitos seriam grandes. Estima-se que uma taxação adicional de 20% das bebidas adoçadas, sobre as quais já se cobram 36,56% de impostos, elevaria o preço do produto, diminuiria as vendas e o consumo e evitaria 37.303 novos casos de diabetes em homens, 56.757 em mulheres e 5.386 mortes de homens e 6.075 de mulheres nos próximos 10 anos no Brasil, de acordo com um estudo publicado em setembro de 2022 na *Diabetes Research and Clinical Practice*. Em 20 anos, a taxação resultaria em uma queda de até 12,4% nos novos casos da doença e uma redução de 13,7% nas mortes associadas ao diabetes em homens e 12,7% em mulheres.

“Estamos falando de doenças crônicas que estão surgindo cada vez mais cedo”, comenta a nutricionista Carla Cristina Enes, da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, coordenadora desse estudo. “Além da perda de qualidade de vida para as pessoas e suas famílias, há uma sobrecarga no sistema de saúde pública.”

As perspectivas seguem essa tendência. O governo federal aprovou no ano passado uma reforma tributária visando à criação de um imposto único nacional e de um tributo seletivo sobre produtos considerados nocivos à saúde, entre eles os refrigerantes e outras bebidas açucaradas, com a intenção de desestimular o consumo. ●