

## **Muito açúcar é ruim, mas qual açúcar é pior: frutose ou glucose?**

### **Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:01/06/2009

Açúcar ruim A equipe do professor Peter Havel, da Universidade da Califórnia (EUA), descobriu que o consumo de bebidas adoçadas com frutose, mas não aquelas adoçadas com glucose, afetam negativamente a sensibilidade do organismo ao hormônio insulina. Um cidadão norte-americano consome, em média, 64 kg de açúcar, uma grande proporção disto vindo através dos refrigerantes. A pesquisa demonstrou ainda que a ingestão de bebidas adoçadas com frutose afeta a forma como o organismo lida com a gordura, criando condições médicas que aumentam a suscetibilidade a ataques do coração e derrames. Aumento na gordura intra-abdominal No estudo, adultos obesos e com sobrepeso consumiram bebidas adoçadas com glucose ou com frutose que forneciam 25% de suas necessidades diárias de energia durante um período de 10 semanas. Durante esse período, indivíduos dos dois grupos ganharam mais ou menos a mesma quantidade de peso, mas apenas aqueles que consumiram bebidas adoçadas com frutose apresentaram um aumento na gordura intra-abdominal. Além disso, apenas esses indivíduos se tornaram menos sensíveis ao hormônio insulina - que controla os níveis de glucose no sangue - e apresentaram sinais de dislipidemia - aumento dos níveis de glicídios no sangue. Dois outros pesquisadores, que não participaram da pesquisa, comentaram seus resultados, ressaltando que, embora esses sejam sinais de síndrome metabólica, que aumenta o risco de ataques do coração, os efeitos de longo prazo do sobre-consumo de frutose sobre a suscetibilidade aos ataques de coração permanecem desconhecidos. Este conteúdo foi publicado em 27/05/2009 do Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.