



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Açúcar e açúcares? Doces e perigosos?

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Centro de Salud de Camas. Distrito Aljarafe (Sevilla) Grupo Previnfad.

Traductor/a: Joana Extreia.

Volumen 5. Nº3. Septiembre 2012 [1]

Palabras clave: [carboidratos](#) [2], [açúcar](#) [3], [açúcares](#) [4], [hidratos de carbono](#) [5], [doces](#) [6]

Nos últimos anos tem-se falado muito dos açúcares e é recomendado evitá-los na alimentação. Os alimentos “ricos em gorduras e açúcares” estão na zona vermelha das dietas semáforo (recomendações nutricionais).

Não há dúvida que a linguagem técnica às vezes não é fácil de entender. É frequente que exista confusão e surjam questões: Por acaso a palavra açúcares não é o plural de açúcar? Porquê essa diferença? Vamos tentar esclarecer os termos.

Açúcares Simples e Complexos. A família dos hidratos de carbono

O açúcar comum (os grãos cristalinos, brancos, doces), na realidade é SACAROSE, uma molécula formada por duas de GLICOSE, que é o “açúcar” mais simples, um MONOSSACÁRIDO. A glicose é essencial no metabolismo porque é ela que proporciona energia para que todas as células do corpo funcionem.

Alguns alimentos contêm DISSACÁRIDOS como a lactose ou a frutose. São compostos de uma molécula de glicose e outra um pouco diferente.

Às vezes a glicose e os monossacáridos unem-se formando cachos ou cadeias, e então falamos de polissacáridos ou carboidratos complexos. Este último caso ocorre quando, para além disso, há fibra vegetal, ou seja, barreiras entre umas moléculas e outras.

Classificação dos açúcares que também se podem chamar carboidratos ou hidratos de carbono	Constituição	Exemplos

Açúcar e açúcares? Doces e perigosos?

Monossacáridos	Uma só molécula	<ul style="list-style-type: none">• Glicose• Galactose
Dissacáridos	Dois monossacáridos	<ul style="list-style-type: none">• Açúcar comum ou SACAROSE = 2 moléculas de glicose.• LACTOSE (açúcar do leite) = 1 molécula de glicose + outra de galactose.• FRUTOSE (açúcar da fruta) = 1 molécula de glicose + outra de maltose.
Polissacáridos	Cachos ou cadeias de várias moléculas de glicose.	<ul style="list-style-type: none">• AMIDOS dos cereais (farinha, pão, arroz, massa).• FÉCULA de batata.
Carboidratos insolúveis ou não digeríveis	Há barreiras ou paredes de pectina que dificultam a digestão.	<ul style="list-style-type: none">• FIBRA VEGETAL: a pele e a pectina da fruta, o farelo dos cereais, as fibras das verduras.

De onde vem a glicose? Para que serve?

Quando comemos um alimento (por exemplo, uma sandes de presunto com tomate) e este é digerido, todos os seus componentes, segundo diferentes processos químicos são convertidos em glicose. Por isso, depois das refeições, é normal que aumente a glicémia, ou seja, a quantidade de glicose que está no sangue. Como resposta a este aumento da glicémia, o pâncreas, um órgão que está no abdómen, produz e liberta INSULINA, que é uma hormona que “abre a porta” das células para que a glicose possa entrar.

O presunto é composto por PROTEÍNAS E GORDURAS. A via metabólica até que se convertam em glicose é muito longa. Se se comer sozinho, a glicémia aumenta lentamente.

O pão branco é composto por amido, ou seja, cadeias longas de moléculas de glicose. As enzimas digestivas têm facilidade em quebrá-las e a glicémia aumenta muito mais rápido.

Se o pão for integral e o tomate com pele, a FIBRA que ambos contêm faz com que a digestão seja um pouco mais lenta. A glicémia sobe menos e mais lentamente.

Mas se, em vez disso, comermos um cubo de açúcar, a subida da glicémia é muito rápida, já que basta um “click” para que as duas moléculas que o formam se soltem e sejam absorvidas.

É preciso comer açúcar?

A resposta é não. Não necessitamos de comer nem um só grão de açúcar pois já vimos que o corpo sabe como produzir glicose a partir de qualquer alimento. Na verdade, até ao século XVI nunca se comia açúcar. Na realidade não se conhecia, só se usava mel e não era todos os dias!

No início o açúcar era uma substância muito rara que vinha da América. Era açúcar mascavado e era vendido nas farmácias como complemento dietético para os doentes. Depois começou a difundir-se pela alta sociedade, já que era muito caro.

Num par de séculos começou a ser produzido em grandes quantidades e a ser refinado. Entretanto tornou-se acessível a todos. Atualmente há uma enorme produção de alimentos açucarados e para além disso são muito baratos.

Os açúcares na dieta do século XXI

Desde que somos pequenos, até em recém-nascidos gostamos muito do sabor doce. O leite materno é bastante doce e o corpo sabe que um alimento doce equivale a energia rápida. Há muitos milénios isso significava maior probabilidade de sobreviver.

Apetecem-nos sempre alimentos doces, por isso é que se vendem muito bem bolos, guloseimas, gelados, chocolates... No entanto, não são necessários. Especialmente quando não há carência nutricional.

Um dos seus inconvenientes é que são feitos com sacarose, o que significa que o nível de glicémia vai subir muito rapidamente e isso implica que o pâncreas tenha de produzir muita insulina para que toda a glicose entre para as células. A longo prazo este órgão pode esgotar-se. É o que ocorre na diabetes.

O outro inconveniente é que para além disso têm outros componentes como gorduras (natas nos gelados, óleo de palma ou de coco nos produtos de padaria, gordura de cacau...). E isso soma calorias. É do conhecimento de todos que são alimentos que engordam muito, e algumas dessas [gorduras](#) [7] aumentam o colesterol.

Por estes dois motivos os alimentos com açúcares estão na zona vermelha das recomendações nutricionais: devem ser consumidos muito raramente pois aumentam o risco de aumentar de peso, de ter problemas cardiovasculares e diabetes.

E o que acontece com os alimentos “sem açúcares adicionados”?

Uma laranja ou um pêsego sabem a doce, não contêm sacarose mas sim frutose. Para além disso têm fibra vegetal. Por isso o aumento da glicémia é relativamente lento. Se comermos estas frutas em forma de sumo já não há apenas fibra, por isso a glicémia vai subir mais depressa. Se no entanto se adicionar açúcar (recorde-se sacarose), a subida será muito maior.

Ou seja, é preferível um sumo sem adição de açúcar do que um outro que o tenha, mas é muito melhor a fruta inteira, à dentada.

E nos alimentos em que não se adiciona açúcar deve-se ter atenção a outros componentes nomeadamente as gorduras.

Também se deve ter em conta outros açúcares como o sorbitol ou o manitol, que se utilizam como edulcorantes, e que sobem menos a glicémia. Por isso estão nos alimentos próprios para pessoas com diabetes. Podem, no entanto, produzir muito gás intestinal, dor abdominal e às vezes diarreia. A frutose também está agora sob suspeita: talvez não seja tão inócua como se pensava.

Em resumo:

Açúcar e açúcares? Doces e perigosos?

- A GLICOSE é o açúcar mais simples, aquele que as nossas células necessitam para funcionar bem. O corpo sabe como fabricá-la a partir de qualquer alimento.
- A GLICÉMIA é o nível de glicose no nosso sangue num determinado momento.
- Os CARBOHIDRATOS chamam-se também açúcares ou hidratos de carbono.
- A SACAROSE é o açúcar mais comum, é uma molécula fácil de digerir e por isso sobe em seguida a glicémia.
- Os AMIDOS são açúcares complexos, formados por cadeias e cachos de glicose.
- A FIBRA VEGETAL é a parte dos alimentos que não se digere. Faz com que os açúcares sejam absorvidos mais lentamente. Por isso a glicémia também sobe devagar.
- Se num rótulo for colocado “SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES”, significa que na confeção não se adicionou sacarose, pelo que só contém os açúcares naturais do alimento.
- O sorbitol dos alimentos “sem açúcar” ou “para diabéticos” pode produzir dor abdominal. Muitos sumos engarrafados contêm sorbitol.
- É conveniente comer frutas com casca à dentada: têm as vitaminas frescas e não aumentam tanto a glicémia.
- Podemos comer bombons, gelados ou bolos... mas... Menos de uma vez por semana!!