

Fitness & Nutrição

O consumo de alimentos sem a presença de açúcar tem crescido cada vez mais e impactado positivamente na rotina de muitas pessoas que buscam hábitos mais saudáveis

POR EDUARDO FERNANDES

Depois de dar início a práticas de exercícios físicos, é comum que hábitos nunca antes experimentados comecem a fazer parte da rotina. Seja para melhorar a qualidade de sono, seja para buscar uma alimentação saudável, as alternativas são imensas. Nos últimos anos, a busca por alimentos ricos em nutrientes e com menor teor de açúcar são a prova viva de uma realidade cada vez mais presente na vida de quem desfruta do mundo fitness.

De acordo com Raissa Boaventura, nutricionista do Hospital Anchieta, hoje, as pessoas podem se beneficiar de uma alimentação saborosa sem a adição do açúcar e, ainda, satisfazer o paladar. Alimentos como mel, frutas desidratadas, leite de coco, lentilhas, abacate e manteiga de amendoim são excelentes aliados nesse processo. A profissional acredita que esse contexto tem crescido e se tornado comum entre os praticantes de atividades físicas.

“Cada vez mais temos produtos fitness sem adição de açúcares, além, claro, dos provenientes dos ingredientes. Atualmente, no universo fitness, há uma gama de produtos com foco na melhora da qualidade da alimentação, como biscoitos, sucos, massas e doces”, detalha a especialista. O mais famoso entre eles, certamente, é refrigerante zero. Raissa, no entanto, faz questão de ressaltar que ele não deve ser considerado uma opção saudável por si só. “Os refrigerantes zero devem ser consumidos com moderação, dentro de uma alimentação equilibrada”, explica. Ainda assim, o produto apresenta alguns benefícios (veja quadro).

Hábitos saudáveis

Ainda que os produtos sem açúcar estejam ganhando mais força recentemente, há quem tenha iniciado nessa caminhada anos atrás. Felipe Pereira, 23, começou a inserir essa realidade à rotina quando mais novo, por causa do irmão, que desenvolveu diabetes tipo 1.



Felipe passou a consumir produtos com zero açúcar ainda quando mais novo

A febre do zero açúcar

“Basicamente, foi um consenso aqui em casa, até mesmo em forma de apoio a ele. Hoje, após criar o hábito, não me sinto bem consumindo alimentos com um alto teor de açúcares, pois sei os malefícios que eles geram para a saúde”, afirma. Até agora, os impactos positivos notados pelo jovem foram muitos. A primeira percepção

foi a perda de peso, acompanhada de melhora no sono e, sobretudo, rendimento em relação às atividades diárias, sendo uma delas a academia.

O produto zero açúcar que Felipe mais gosta de consumir é a Coca-Cola zero, que, para ele, é um ótimo substituto do refrigerante original, no qual lembra ser viciado quando