

fazia consumo. “Outro bom produto, que substitui sua versão açucarada, é o energético zero açúcar, que costumo consumir antes de ir à academia. Para lanches, a pasta de amendoim zero é minha opção preferida para matar a vontade de doce. O que mais gosto nesses alimentos é o fato de o sabor não diferir em relação a suas versões com açúcar.”

## Efeitos positivos

Para Cynara Oliveira, supervisora de nutrição do Hospital Santa Lúcia, uma pessoa que não tem o hábito de consumir açúcar normalmente sente menos fome, ou seja, o açúcar afeta os hormônios reguladores do apetite e os centros de recompensa no cérebro, o que normalmente aumenta o desejo por alimentos apetitosos, fazendo com que se coma mais do que precisa.

Conforme mencionado pela profissional, estudos mostram que indivíduos que consomem menos açúcar têm mais disposição ao longo do

dia e são menos inflamados. “Evitam o ganho de peso, a obesidade e as doenças crônicas, como o diabetes. Um outro benefício muito importante da redução no consumo de açúcar é o aumento da imunidade, pois há uma melhora no funcionamento intestinal e na regularização da microbiota”, acrescenta.

Quando o assunto é ingestão de açúcar, na visão de Cynara, não é somente o tipo puro ou refinado, mas, sim, alimentos que se transformam em glicose no organismo, como refrigerantes, bebidas adoçadas, bolachas recheadas, sorvetes, doces, conservas de frutas, cereais matinais e ketchup. Em resumo, alimentos industrializados, em sua grande maioria, são muito ricos em açúcar.

“Em uma dieta com exclusão de açúcares, não se deve consumir doces, balas, refrigerantes, bolos, biscoitos, doces, e nenhum alimento que tenha açúcar na sua composição. Mel, melado, açúcar mascavo, açúcar orgânico, açúcar de coco e rapadura também não podem ser consumidos”, completa.

## POR DENTRO DO REFRIGERANTE ZERO

### Benefícios

**1** Em sua composição são adicionados adoçantes artificiais, como a sucralose. Então, o valor calórico é mínimo.

**2** Não há evidências científicas que associam o consumo de refrigerantes zero ao câncer em humanos.

**3** Os refrigerantes zero não causam ganho de peso.

### Malefícios

**1** O refrigerante zero, mesmo com baixo teor de adoçantes, pode, sim, alterar o metabolismo.

**2** Embora sejam uma alternativa melhor, comparado aos refrigerantes tradicionais, ainda assim, há opções mais saudáveis, como água, chá e café preto sem açúcar e água com gás.

**3** Os refrigerantes, mesmo zero, não fazem bem à saúde bucal, pois são ácidos devido ao dióxido de carbono. Esse ácido pode enfraquecer o esmalte dos dentes ao longo do tempo, causando cáries e sensibilidade.

## A SUA FLACIDEZ FACIAL, RUGAS E LINHAS DE EXPRESSÃO INCOMODAM?

Aqui na **Monte Parnaso** temos o tratamento ideal para realçar sua beleza com uma **pele mais firme e bonita**. Longe das rugas e linhas de expressão.

- Toxina Botulínica
- Fios de Sustentação
- Bioestimuladores de colágeno
- Preenchedores faciais
- E muito mais...

Entre em contato agora mesmo!

Centro Médico Júlio Adnet  
SEPS 709/909, Bloco A, Clínica 9,  
1º Subsolo, Asa Sul - Brasília DF



Assinantes do Correio Braziliense possuem 25% de desconto nos procedimentos realizados na clínica. Consulte relação no site do Clube do Assinante.

 MONTE PARNASO

Dr. Luciano Morgado CRM 13377  
Dra. Ana Regina Trávolo CRM 18526  
(61) 99257-6671 / 3263-0834  
@clinicamonteparnaso

