

BEBIDAS AÇUCARADAS alavancam diabetes

Pelo menos 2,2 milhões de casos do tipo 2 surgem por ano no mundo, dos quais 1,2 milhão de pessoas apresentam alterações cardiovasculares devido ao consumo elevado de glicose, sobretudo por ingestão de líquidos

» ISABELLA ALMEIDA

Cientistas estimam que 2,2 milhões de novos casos de diabetes tipo 2 e 1,2 milhão de novos problemas cardiovasculares surgem anualmente em razão do consumo de bebidas adoçadas com açúcar. A conclusão é de um estudo liderado pela Universidade Tufts, nos Estados Unidos, e publicado, ontem, na revista *Nature Medicine*.

Conforme o trabalho, a quantidade de casos em regiões em desenvolvimento é ainda mais preocupante. Na África Subsaariana, os cientistas descobriram que as bebidas adoçadas com açúcar contribuíram para mais de 21% de todos os novos casos de diabetes. Na América Latina e no Caribe, esses alimentos contribuíram para quase 24% dos diagnósticos de diabetes e mais de 11% dos casos de doença cardiovascular.

Colômbia, México e África do Sul foram os países mais afetados. Mais de 48% de todos os novos casos de diabetes na Colômbia foram atribuídos ao consumo de bebidas açucaradas. Quase um terço de todos os novos casos de diabetes no México foram associados ao consumo de bebidas açucaradas. Na África do Sul, 27,6% dos novos casos de diabetes e 14,6% dos casos de doenças cardiovasculares foram atribuídos à ingestão de bebidas com açúcar.

Segundo os cientistas, as bebidas açucaradas são absorvidas pelo organismo muito rapidamente, causando um pico nos níveis de açúcar no sangue com baixo valor nutricional. Além disso, a ingestão regular ao longo do tempo aumenta o ganho de peso, resistência à insulina e pode ainda desencadear uma série de problemas metabólicos ligados ao diabetes tipo 2 e doenças cardíacas, duas das principais causas de morte em todo o planeta.

“Bebidas açucaradas são amplamente comercializadas e vendidas em nações de baixa e média renda. Essas comunidades não apenas consomem produtos prejudiciais, mas também estão frequentemente menos bem

Freepik



Por causa do consumo elevado, os diagnósticos são mais elevados nas Américas, Caribe e África; Colômbia, México e África do Sul lideram

equipadas para lidar com as consequências de saúde a longo prazo”, destacou Dariush Mozaffarian, autor senior do artigo e diretor do Food is Medicine Institute na Friedman School, da Universidade Tufts.

De acordo com os autores, conforme os países se desenvolvem e a renda de cada um aumenta, as bebidas açucaradas se tornam mais acessíveis e procuradas pela população. A pesquisa mostra que os homens são mais propensos do que as mulheres a sofrer as consequências do consumo desses alimentos, assim como os adultos mais jovens em comparação com aqueles mais velhos, dizem os pesquisadores.

Intervenções urgentes

“Precisamos de intervenções urgentes e baseadas em evidências para reduzir o consumo de bebidas açucaradas globalmente, antes que ainda mais vidas sejam encurtadas por seus efeitos sobre diabetes

(Nesses países, as pessoas) não apenas consomem produtos prejudiciais, mas também estão frequentemente menos bem equipadas para lidar com as consequências para a saúde”

Dariush Mozaffarian, pesquisador e autor senior

e doenças cardíacas”, diz Laura Lara-Castor, primeira autora do trabalho e ex-pesquisadora da Universidade Tufts.

Segundo Mariana Arraes, médica pós-graduada em endocrinologia, em Brasília, bebidas açucaradas, assim como o álcool, dificultam a queima de gorduras. “Ele (açúcar) reduz a ação do hormônio responsável pelo transporte e oxidação dos lipídios, causando o acúmulo de gordura

no fígado, e elevando a incidência de esteatose hepática.”

Para Arraes, é importante estimular a mudança de hábitos de vida, o bem estar e hábitos de exercícios físicos. “Hoje temos uma alta porcentagem de indivíduos obesos e com doenças metabólicas atreladas que talvez não aprenderam os malefícios do consumo desenfreado de bebidas e comidas industrializadas e com excesso de

açúcar. É necessário fazer exercícios, dormir bem, evitar açúcar, pães, massas, arroz depois das 19h, fazer a última refeição mais cedo possível, isso independente de renda, se chegar para mais pessoas termos um impacto direto na conscientização da população.”

Saúde pública

Os cientistas acreditam que uma abordagem mais ampla do problema, com a promoção de campanhas de saúde pública, regulamentação da publicidade de bebidas açucaradas e impostos sobre esses produtos adoçados com açúcar, seja uma opção para combater os problemas que esses alimentos causam no organismo.

Alguns países já agem de maneira semelhante. O México, que tem uma das maiores taxas de consumo de bebidas açucaradas do mundo, por pessoa, aplicou um imposto sobre esses produtos em 2014. As primeiras

Palavra de especialista

Arquivo cedido



Maré de problemas

O consumo de bebidas açucaradas influencia no aumento do peso, esse aumento ocasionado pelo excesso de ingestão de calorias é a base fisiopatológica para várias doenças. Quando a gente fala de diabetes, o ganho de peso leva ao que chamamos de resistência à insulina, o pâncreas tem que trabalhar mais para tentar manter a glicose normal e acaba se exaurindo, assim para de produzir insulina, causando diabetes. O excesso de peso por si só já aumenta o risco de doenças cardiovasculares, mas quando associado com hipertensão, diabetes e colesterol elevado, as chances são ainda maiores.”

Sergio Vencio, endocrinologista do Instituto de Neurologia de Goiânia (ING), e assessor científico da Sociedade Brasileira de Diabetes

evidências sugerem que a medida tem sido satisfatória para reduzir a ingestão.

“Muito mais precisa ser feito, especialmente em países da América Latina e África onde o consumo é alto e as consequências para a saúde são severas”, frisou Mozaffarian. “Precisamos abordar o consumo de bebidas adoçadas com açúcar.”

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Ciclo da água afetado pelo calor de 2024

As ondas de calor e chuvas torrenciais de 2024 interferiram fortemente no ciclo global da água. Os extremos climáticos, que contribuíram para inundações violentas e secas devastadoras, mostram um novo relatório liderado pela Universidade Nacional Australiana (ANU), publicado ontem. O Relatório *Global Water Monitor* de 2024, que envolveu uma equipe internacional de pesquisadores liderada pelo professor Albert van Dijk da ANU, descobriu que o aumento das temperaturas globais está mudando a maneira como a água se move ao redor do planeta, “estrangando” o ciclo desse elemento.

“A elevação das temperaturas da superfície do mar intensificou os ciclones tropicais e as secas na Bacia Amazônica e no sul da África. O aquecimento global também contribuiu para chuvas mais pesadas e tempestades mais lentas, como evidenciado por inundações repentinas mortais na Europa, Ásia e Brasil”, destacou o líder do estudo. Para o trabalho, a equipe

multidisciplinar usou dados de diversas estações terrestres e de satélites que orbitam a Terra para conseguir informações quase em tempo real sobre variáveis críticas da água, como precipitação, umidade do solo, fluxo de rios e inundações.

Em 2024, metade da população mundial — cerca de quatro bilhões de pessoas —, em 111 países, viveram o ano mais quente, até agora. “Em 2024, a Terra experimentou seu ano mais quente já registrado, pelo quarto ano consecutivo. Os sistemas de água em todo o globo suportaram o peso”, destacou Dijk.

Piores desastres

Os piores desastres relacionados à água em 2024 incluíram enchentes, inundações de rios, secas, ciclones tropicais e deslizamentos de terra. Esses eventos mataram mais de 8.700 pessoas, deslocaram 40 milhões e causaram perdas econômicas que excederam US\$ 550 bilhões de dólares. “Descobrimos que recordes de

AFP



As alterações do clima causam fenômenos naturais trágicos

precipitação estão sendo quebrados com regularidade crescente. Por exemplo, totais recordes de precipitação mensal foram atingidos 27 por cento mais frequentemente em 2024 do que no início deste século, enquanto recordes diários de

precipitação foram atingidos 52 por cento mais frequentemente. Os recordes de baixa foram 38% mais frequentes, então estamos vendo extremos piores em ambos os lados.

Enquanto algumas partes do mundo sofriam com as

inundações, outras eram devastadas por grandes secas. “Na Bacia Amazônica, um dos ecossistemas mais importantes da Terra, níveis recordes de rios cortaram rotas de transporte e interromperam a geração de energia hidrelétrica. Incêndios florestais causados pelo clima quente e seco queimaram mais de 52 mil quilômetros quadrados somente em setembro, liberando vastas quantidades de gases de efeito estufa”, frisou van Dijk.

Conforme o relatório, no sul da África, uma seca intensa prejudicou a produção de milho em mais de 50%, 30 milhões de pessoas enfrentaram a escassez de alimentos. Os fazendeiros locais foram obrigados a abater o gado quando as pastagens secaram. A falta de chuva também reduziu a produção de energia hidrelétrica, o que causou apagões generalizados.

Segundo Juliano Bueno de Araujo, doutor em riscos e emergências ambientais e diretor técnico do Instituto Internacional Arayara, são essenciais políticas públicas robustas

em infraestrutura hídrica resiliente. “Investindo, portanto, na recuperação de bacias hidrográficas, em infraestrutura de armazenamento de água e reúso da água com novas tecnologias. Temos que realizar o restauro ecológico e ecossistemas, como reflorestamento e conservação de árvores.”

Além disso, Araujo destaca que a transição energética para fontes limpas, sustentáveis e baratas deve ser acelerada. “Não faz sentido mantermos, por exemplo, a queima de carvão mineral para geração de energia elétrica ou até mesmo o gás natural. Pois são grandes emissores de gases de efeito estufa que são geradores e sustentadores da crise hídrica.”

“Precisamos nos preparar e nos adaptar a eventos extremos inevitavelmente mais severos. Isso pode significar defesas mais fortes contra inundações, desenvolvimento de produção de alimentos e suprimentos de água mais resistentes à seca e melhores sistemas de alerta precoce”, finalizou Dijk. (IA)