

Comportamento

Os impactos negativos do açúcar no organismo vão além da parte física. Descubra como ele afeta o cérebro e quais são as consequências.

Doces malefícios



POR GABRIELA SENA*

É fato que consumir açúcar em excesso pode trazer inúmeros malefícios à saúde. E engana-se quem acredita que os riscos estão ligados exclusivamente a problemas metabólicos, como obesidade e diabetes. Os altos níveis de açúcar no organismo também têm impactos negativos sobre o nosso cérebro, podendo afetar funções como memória, concentração e até controle emocional.

De acordo com o neurologista Rubem Regato, o cérebro é um grande consumidor de energia. “Mesmo representando apenas 2% do peso corporal, ele gasta 20% da glicose disponível no organismo”, detalha. Embora esse combustível seja essencial para a execução das funções cerebrais, ele precisa ser bem regulado por meio de uma alimentação equilibrada, garantindo que o cérebro funcione com eficiência e estabilidade.

“O consumo de açúcar tem impacto na nossa glicemia. Ele causa picos rápidos de energia, seguidos por quedas bruscas, o que pode levar a fadiga, irritação e compulsão por mais açúcar”, explica a nutricionista Juliana Bayeux. Esse efeito de montanha-russa acaba deixando o cérebro mais vulnerável a oscilações de humor, ao cansaço e à falta de foco.

Outra consequência desse fenômeno é o prejuízo na produção natural de serotonina, hormônio essencial para a estabilidade emocional e o bom humor. “Isso significa que, a longo prazo, o açúcar pode contribuir para sintomas depressivos e crises de ansiedade”, avalia a nutricionista. E os problemas não param por aí.

“O excesso de açúcar pode causar resistência à insulina no cérebro, prejudicando a comunica-

ção entre os neurônios e aumentando o risco de doenças neurodegenerativas”, descreve o neurologista Rubem Regato. O açúcar favorece, ainda, a inflamação no cérebro, o que pode afetar desde a memória até o processo de tomada de decisões.

Entendendo o alimento

Mesmo cientes dos riscos do consumo inadequado de açúcar, muitas pessoas encontram dificuldade em manter uma alimentação equilibrada. Mas por que esse alimento é tão viciante? Conforme explica Juliana Bayeux, o açúcar provoca uma sensação semelhante ao vício, pois estimula fortemente a liberação de dopamina — o hormônio do prazer — no cérebro.

“Isso gera uma sensação de bem-estar imediato. Mas, com o tempo, o corpo precisa de doses cada vez maiores para sentir o mesmo efeito, criando um ciclo”, descreve a nutricionista. Isso explica por que muitas pessoas sentem dificuldade em reduzir o consumo e até apresentam sintomas de abstinência, como dor de cabeça, irritabilidade e ansiedade ao tentar cortar o açúcar da dieta.

“Isso acontece no início porque o cérebro está acostumado com os picos frequentes de dopamina e precisa se reajustar”, afirma Juliana. Mas, depois do período inicial, os benefícios começam a aparecer. “Os níveis de energia se tornam mais estáveis, o humor melhora, a pele fica mais bonita e a compulsão por doces diminui”, enumera ela. Não só isso, a inflamação no corpo e no cérebro é reduzida, o que favorece a memória, a concentração e o bem-estar geral.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**

EDUCANDO A MENTE

A melhor forma de reduzir o consumo de açúcar é reeducando o paladar e a mente, criando hábitos mais equilibrados e saudáveis. Com o auxílio da nutricionista Juliana Bayeux, a Revista traz algumas dicas para reduzir a ingestão desse ingrediente no dia a dia:

- Prefira fontes naturais: frutas são ótimas alternativas para satisfazer a vontade de doce sem causar picos exagerados de glicemia.
- Evite ultraprocessados: muitos alimentos industrializados contêm açúcar oculto, até mesmo aqueles que não são doces. Ler os rótulos é essencial para identificar nomes como “xarope de glicose”, “maltodextrina” e “dextrose”, que também são formas de açúcar.
- Aumente o consumo de proteínas e gorduras saudáveis: esses nutrientes ajudam a manter a saciedade por mais tempo, reduzindo a compulsão por doces.
- Busque distrações quando a vontade de doce surgir: caminhar, beber água ou escovar os dentes pode ajudar a quebrar o hábito automático de recorrer ao açúcar.
- Reduza gradualmente: cortar o açúcar de uma vez pode ser extremamente desafiador. “O ideal é diminuir aos poucos, permitindo que o paladar e o cérebro se acostumem. Depois de algumas semanas sem açúcar, o desejo por doces é reduzido naturalmente”, orienta Juliana.