

Bebidas AÇUCARADAS: RISCO para HIPERTENSÃO

Indivíduos que consumiam duas ou mais porções diárias de bebidas adoçadas com açúcar apresentaram risco 52% maior de desenvolver pressão alta, quando comparados àqueles que ingeriam menos vezes

» ISABELLA ALMEIDA

Consumo frequente de bebidas açucaradas e sucos de frutas desde a infância pode elevar em cerca de 52% o risco de hipertensão na vida adulta, segundo estudo liderado pela Universidade de Toronto, no Canadá, e publicado, ontem, na revista científica *Circulation*, da Associação Americana do Coração. A pesquisa acompanhou mais de 25 mil pessoas durante 25 anos e identificou uma relação consistente entre a ingestão desses alimentos e o desenvolvimento de pressão alta ao longo do tempo. A pesquisa analisou dados de 25.749 participantes que ingressaram no estudo ainda crianças ou adolescentes, com idades entre 9 e 16 anos. Durante o acompanhamento, os voluntários responderam periodicamente a questionários sobre hábitos alimentares, estilo de vida, prática de atividades físicas, tabagismo e condições de saúde.

Os resultados mostraram que indivíduos que consumiam duas ou mais porções diárias de bebidas adoçadas com açúcar apresentaram risco 52% maior de desenvolver hipertensão, quando comparados àqueles que ingeriam menos vezes. Entre os diferentes produtos avaliados, cada dose diária de refrigerante esteve associada ao aumento de 23% na probabilidade de diagnóstico, enquanto bebidas esportivas elevaram esse percentual em 36%.

Para a pesquisadora Vasanti Malik, da Universidade de Toronto e autora sênior do trabalho, os resultados reforçam a importância dos hábitos alimentares adotados ainda na infância. “A hipertensão arterial também está surgindo cada vez mais cedo na vida, com taxas crescentes observadas em adultos jovens, crianças e adolescentes, o que destaca a importância da detecção e prevenção precoces”, alertou Malik.

Fruta: a melhor opção

A análise também identificou associação semelhante para o consumo de sucos de frutas. Os participantes que relataram ingerir pelo menos uma porção e meia por dia apresentaram risco 35% superior de desenvolver pressão alta em comparação com aqueles que

Direitos autorais da American Heart Association



Ao transformar a fruta em suco, há uma perda significativa de fibras: consome-se uma maior quantidade de açúcares naturais com rápida absorção

Palavra de especialista

Cuidado desde cedo

"Pessoas com histórico familiar de hipertensão arterial precisam, de fato, ter uma atenção especial desde cedo. Isso porque existe uma importante influência genética no desenvolvimento da pressão alta. Quem tem pai, mãe ou outros familiares próximos hipertensos apresenta um risco maior de

desenvolver a condição ao longo da vida. Por isso, é fundamental adotar hábitos saudáveis desde a infância. Manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente e evitar o excesso de peso são medidas que ajudam a reduzir esse risco. Além disso, hábitos construídos na infância tendem a ser mantidos com mais facilidade na vida adulta. É muito diferente para uma pessoa que cresceu praticando atividades físicas regularmente e outra que

passou a infância e a adolescência sedentária. Quando alguém tenta iniciar uma rotina de exercícios apenas aos 25, 30 ou 40 anos, geralmente encontra mais dificuldade para manter essa prática. Já quem desenvolveu esse hábito desde cedo costuma incorporá-lo de forma mais natural ao seu estilo de vida."

ERNESTO JOSCELIN, coordenador de hemodinâmica e líder de cardiologia do Hospital Brasília, da Rede Américas

Arquivo cedido



consumiam menos de uma dose semanal. No caso do suco de laranja, cada copo diário foi relacionado a aumento de 20% na ocorrência da condição. Já o caldo de maçã e outras variedades não demonstraram associação significativa.

De acordo com Ana Paula Rocha, endocrinologista do Hospital

Anchieta, em Brasília, o consumo frequente e excessivo de suco de frutas pode contribuir para o aumento do risco de hipertensão arterial, embora esse efeito pareça ser mais intenso com refrigerantes e outras bebidas açucaradas. “Isso ocorre porque, ao transformar a fruta em suco, há uma perda significativa de

fibras e passa-se a consumir uma quantidade maior de açúcares naturais com rápida absorção.”

“Ao longo dos anos, esse padrão pode favorecer ganho de peso, resistência à insulina, alterações metabólicas e mecanismos inflamatórios associados ao aumento da pressão arterial. É importante destacar que

o problema não está no consumo ocasional de um copo de suco natural, mas sim na ingestão frequente e em grandes quantidades. Do ponto de vista cardiovascular, a melhor escolha continua sendo a fruta inteira, que oferece fibras, maior saciedade e uma resposta metabólica mais favorável”, completou a especialista.

EVOLUÇÃO

Nossos ancestrais cresceram rapidamente

O maior aumento no tamanho corporal dos ancestrais dos humanos ocorreu entre 2 e 2,5 milhões de anos atrás, com o surgimento do *Homo rudolfensis* ou *Homo erectus/ergaster*, em vez de ter acontecido com uma mudança gradual em toda a árvore genealógica humana, como se acreditava anteriormente. Os resultados são de uma pesquisa liderada pelas universidades de Reading e Oxford, na Inglaterra. O trabalho foi publicado, ontem, na revista *PNAS*.

De acordo com o trabalho, o *Homo floresiensis* e o *Homo naledi* permaneceram pequenos, com o hominídeo primitivo *Australopithecus* pesando, em média, 40 kg e atingindo a altura de uma criança humana. Outros ramos do mesmo gênero cresceram mais, sendo que o *Homo erectus/ergaster* foi o primeiro hominídeo a pesar cerca de 60 kg ou mais. Segundo os autores, essas

descobertas desafiam a ideia de que os corpos simplesmente foram ficando cada vez maiores ao longo do tempo, seguindo uma linha constante, até chegarem aos humanos modernos.

Jacob Gardner, autor principal do estudo na Universidade de Reading, destaca que, durante anos, diferentes estudos chegaram a conclusões distintas sobre se os ancestrais cresceram de forma constante ao longo do tempo ou se houve um salto de tamanho em algum ponto crucial da evolução do gênero *Homo*. “A história da humanidade não é simplesmente uma história de crescimento constante, mas também de uma grande mudança que ocorreu mais tarde, dentro do nosso próprio gênero, enquanto outros ramos da família, incluindo alguns parentes surpreendentemente pequenos, seguiram caminhos completamente diferentes.”

Imagem de stocking no Magnific



As descobertas desafiam a ideia de que os corpos foram ficando maiores ao longo do tempo, seguindo uma linha constante

Grande enigma

Os pesquisadores chegaram a essas conclusões analisando o peso corporal de 386 fósseis de 21 espécies diferentes de hominídeos. Eles usaram modelos estatísticos para rastrear como o tamanho do corpo mudou ao longo de milhões de anos.

O peso corporal, revelou o trabalho, aumentou de forma constante ao longo do tempo nos hominídeos mais antigos, como o *Australopithecus*, mas sofreu um salto de tamanho em um ponto crucial posterior no gênero *Homo*. O momento desse aumento coincide com outras mudanças, esses ancestrais caminhavam sobre duas pernas com mais eficiência do que os anteriores, consumiam mais carne e percorriam áreas muito maiores em

busca de alimento e habitat adequado.

Um corpo maior pode ter contribuído para tudo isso, facilitando o deslocamento por longas distâncias e a sobrevivência com uma dieta variada. As descobertas sugerem que o aumento de tamanho estava intimamente ligado a uma mudança mais ampla no modo de vida desses primeiros humanos.

“Essa mudança coincidiu com desenvolvimentos mais amplos na forma como nossos ancestrais se moviam pelas paisagens e exploravam seus ambientes, apontando para uma estreita relação entre o tamanho do corpo e as principais transições ecológicas e comportamentais”, declarou Thomas Puschel, coautor do estudo e pesquisador da Escola de Antropologia e Etnografia de Museus da Universidade de Oxford.