

# Açúcar: o vilão da alimentação!

No dia em que o primeiro europeu colocou uma pitada de açúcar na boca, o mundo começou a girar mais rápido. A data desse acontecimento não foi registrada pela história, mas deu-se em algum momento da Idade Média. Com a descoberta do açúcar, a civilização ocidental passou a mudar em um ritmo intenso. "O açúcar redesenhou o mapa demográfico, econômico, ambiental, político, cultural e moral do mundo", contam as docentes do curso de Nutrição da URI/FW, a mestre Fábila Benetti, mestre Thais Pinheiro, doutora Rubia Deon, mestre Milene Azevedo, mestre Tais Soder e mestre Dionara Volkweis.

Movido pela sua energia calórica, o mundo segue girando rápido, tão rápido que estamos à beira de uma mudança vertiginosa: o açúcar começa a ser considerado um vilão da saúde humana, tão prejudicial que merece ser tratado com o mesmo rigor empregado contra o tabaco. Obviamente, há diferenças entre o

açúcar e o tabaco em termos de agressão ao organismo, pois não precisamos de tabaco para viver, mas necessitamos de açúcar – embora nos baste o açúcar encontrado naturalmente nas frutas, no leite, nos legumes e temperos. Do ponto de vista do funcionamento metabólico, é inteiramente desnecessário o açúcar que se adiciona a alimentos e bebidas, bolos, chocolates e a uma infinidade de produtos que nem desconfiamos conter açúcar, como cerveja e massa de tomate. Como tudo o que é desnecessário ao metabolismo, o açúcar em excesso faz mal à saúde, mas este não é sozinho o responsável pelos casos de obesidade. A obesidade tem raízes múltiplas, embora o consumo demasiado de açúcar, contribua em grande escala para que a doença se instale. O hábito de comer fora, a popularização das lanchonetes de fast-food, a invenção do freezer e do micro-ondas, o estilo de vida sedentário, a oferta de alimentos a preços acessíveis, tudo isso contribui para o aumento dos casos de obesidade no mundo.



## REFRIGERANTE SE TORNARÁ O CIGARRO DA VEZ!

Mas, se os prejuízos do consumo de açúcar se assemelham com o tabaco, o refrigerante se tornará o cigarro da vez! Nos Estados Unidos, já há um movimento, integrado por cientistas renomados no país, contra o consumo de refrigerante, considerado umas das formas mais prejudiciais de ingestão de calorias de açúcar. Os americanos bebem 56 bilhões de litros de refrigerante por ano, quatro vezes o consumo brasileiro. Como um sinal dos tempos, o consumo de bebidas açucaradas cai, enquanto a venda de refrigerantes diet cresce, em média, 3% ao ano.

Existem evidências científicas que associam um elevado consumo de açúcar durante a vida com o desenvolvimento de doenças como diabetes, doenças cardíacas, câncer e obesidade. A obesidade é atualmente um problema em todo o planeta, inclusive no Brasil. Nos últimos anos, a Organização Mundial da Saúde estimou que 1,6 bilhão de seres humanos estão acima do peso ideal e 400 milhões estão obesos. De fato a obesidade e o diabetes serão o desafio de saúde pública do século 21. Que o açúcar tenha o destino que tiver, para que a humanidade seja saudável e feliz!



## Clínica de Urologia



Dr. Renato Augusto Felkl - CREMERS 16548  
MEMBRO TITULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE UROLOGIA

- Doenças da próstata
- Doenças dos testículos - infertilidade
- Doenças do pênis - cirurgia da fimose
- Vasectomia - esterilização do homem
- Impotência sexual - ejaculação precoce
- Pedras nos rins - infecções urinárias
- Incontinência urinária em mulheres
- Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

Fone: (55) 3744-3473 / 99964-3836 (urgências)

Centro Clínico - Sala 601 - Frederico Westphalen - RS

55 3744-1113  
55 9 8433-5858  
atendimento@oftalmocor.com.br  
Rua Tenente Portela  
565, sala 3, Centro  
Frederico Westphalen/RS

## OFTALMOCOR

Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

<p><b>Dra. Alice Zanella</b> CREMERS 36.637 RQE 30.387 <b>Médica Cardiologista</b></p> <p><b>Consultas</b></p> <p>Electrocardiograma digital</p> <p>M.A.P.A.</p> <p>Holter</p> <p>Teste Ergométrico</p>	<p><b>Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss</b> CREMERS 34.514 RQE 30.389 <b>Médico Oftalmologista</b></p> <p><b>Consultas</b></p> <p>Cirurgia de catarata</p> <p>Cirurgia de glaucoma</p> <p>Cirurgia de pálpebras</p> <p>Adaptação de lentes de contato</p>
---	---

## MEDICINA DO TRABALHO

**DR. Clóvis A. Moro**

MÉDICO DO TRABALHO REGISTRADO SOB Nº1020

- ➔ PCMSO (Exames médicos que o compõem)
- ➔ LTCAT/PPP
- ➔ Laudos de avaliação ambiental - PPRA
- ➔ Laudos para aposentadorias especiais e para benefícios do trabalhador

**ATENDIMENTO COM HORA MARCADA**

Fone/Fax: 55 3744-3811 E-mail: clovismoro@uol.com.br  
Rua Mons. Vitor Batistella, 807 - Sala 01 - FW - RS

## Samia Younes Prá

Psicóloga

Clínica de Psicoterapia familiar, infantil, adolescente e adulto.

Consultório: (55) 3744-2001  
Celular: (55) 99135-5767  
E-mail: samiayp@terra.com.br  
Aceitamos cartões de crédito.

Rua do Comércio, 355 (ao lado da Casa Younes)

## Marlisa Pivetta Stefanello

CRP 07/15524

**Psicóloga**

Especialista em Psicoterapia Psicanalítica  
Especialista em Psicanálise de casal e família

Telefone: (55) 9 9145-9540

Rua Monsenhor Vitor Batistella, 807, sala 06, Edifício Joan - Centro - FW.  
marlisapivetta@yahoo.com.br