

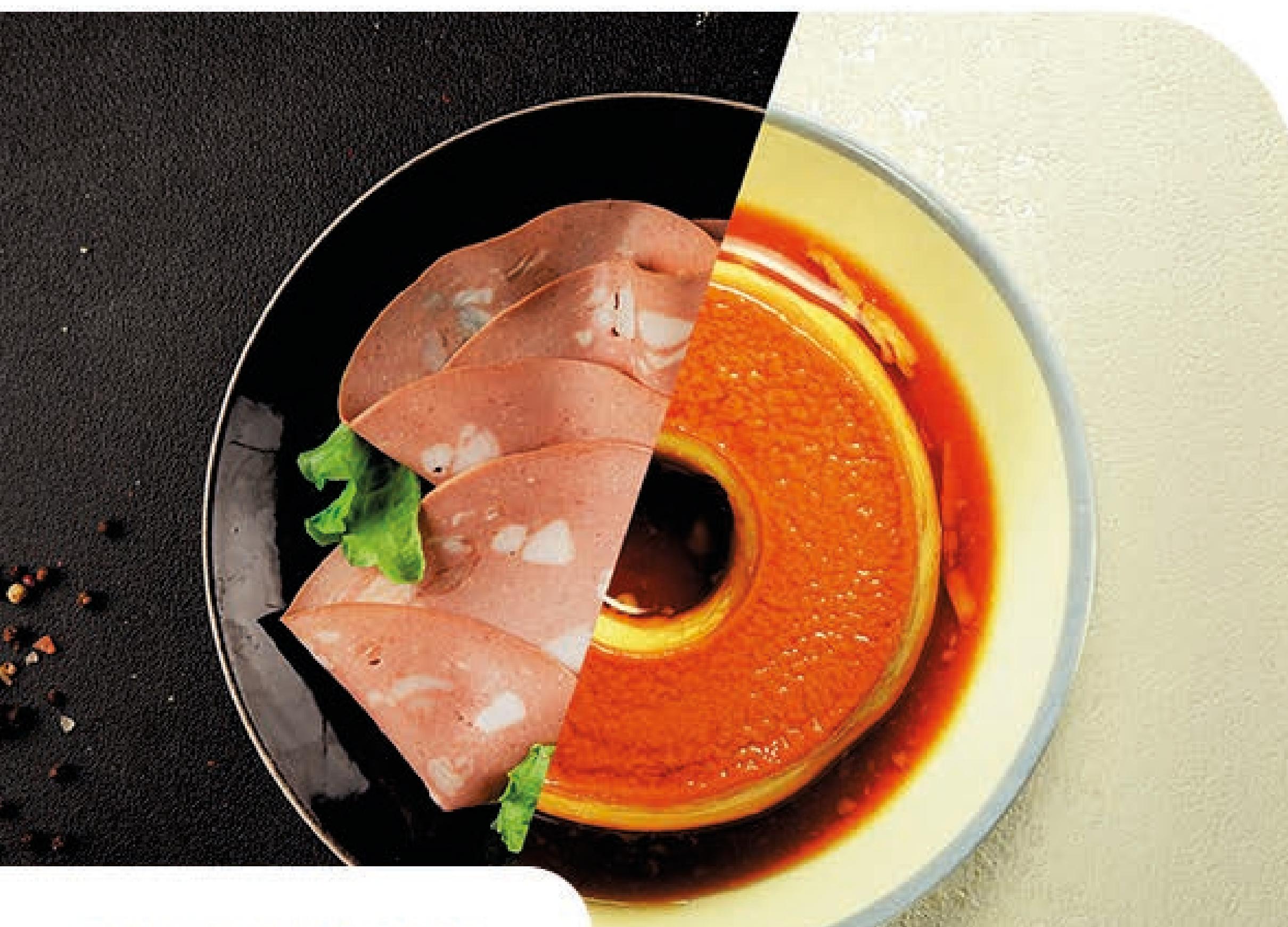
Açúcar e sal: como o consumo em excesso afeta a saúde

Por que falamos tanto sobre açúcar e sal?

É impossível falar sobre um corpo saudável sem falar sobre uma boa alimentação. E é impossível falar sobre uma boa alimentação sem falar sobre os cuidados com o açúcar e o sal.

Essa dupla formada por componentes de gostos tão diferentes tem muito em comum, a começar por serem essenciais para o funcionamento do corpo.

O ponto de atenção é que são essenciais em pequenas quantidades. E, quando consumidos em excesso, estão ligados a uma série de problemas de saúde graves, principalmente considerando a sociedade moderna, como hipertensão, diabetes e obesidade.





Como o açúcar age no organismo

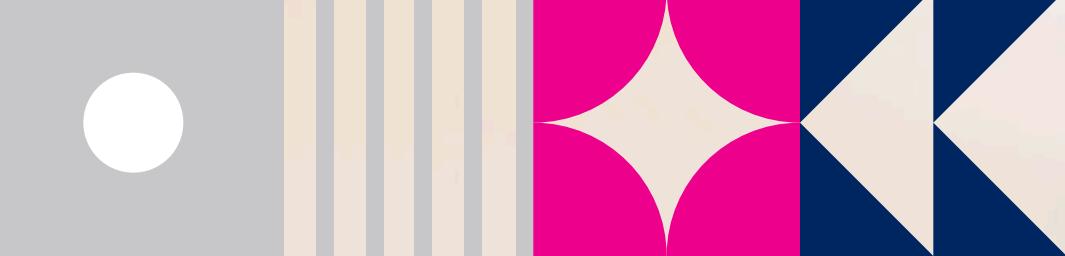
A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que no máximo 10% das calorias consumidas diariamente sejam provenientes do açúcar adicionado (explicado abaixo). Em uma dieta de 2 mil calorias, por exemplo, isso significa 200 calorias ou 50 gramas de açúcar (cerca de 10 colheres de chá).

No entanto, o Ministério da Saúde calcula que, por dia, cada brasileiro, consome em média 18 colheres de chá do produto (o que corresponde a 80g de açúcar/dia).

Esse exagero pode ser explicado pela reação que o açúcar gera no cérebro, pois o metabolismo do açúcar leva à produção de serotonina, uma substância que traz sensação de bem-estar para o organismo e causa vício.

Pesquisas atuais indicam, inclusive, que o produto pode gerar danos à saúde comparados aos causados por drogas.

No entanto, o corpo precisa de carboidratos (o “açúcar” que vira glicose) para obter energia, mas não precisa do açúcar adicionado, como o de doces ou alimentos industrializados.



Como o sal funciona no nosso corpo

O sal funciona no corpo regulando diversas funções através do sódio, seu principal componente, como:



Equilíbrio de fluidos:

o sódio ajuda a manter a quantidade de água dentro e fora das células, regulando o volume de sangue.



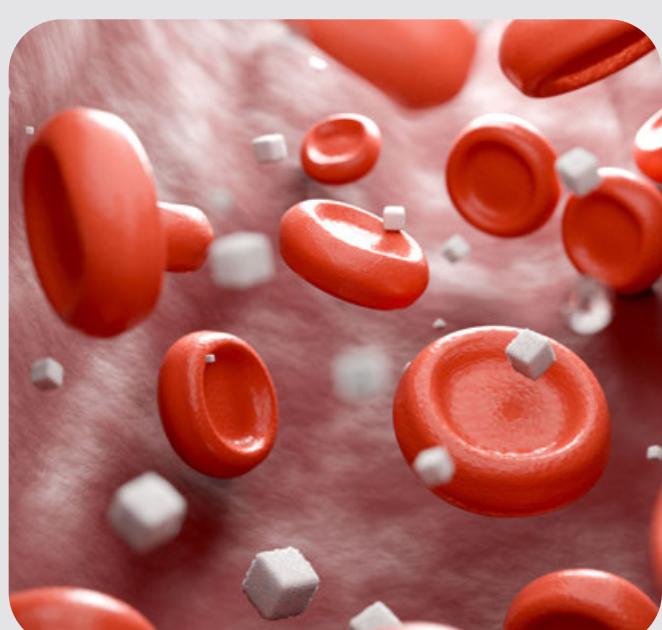
Função nervosa:

o sódio é um eletrólito que permite a transmissão de sinais elétricos entre os nervos, o que é fundamental para o pensamento e sensações.



Contração muscular:

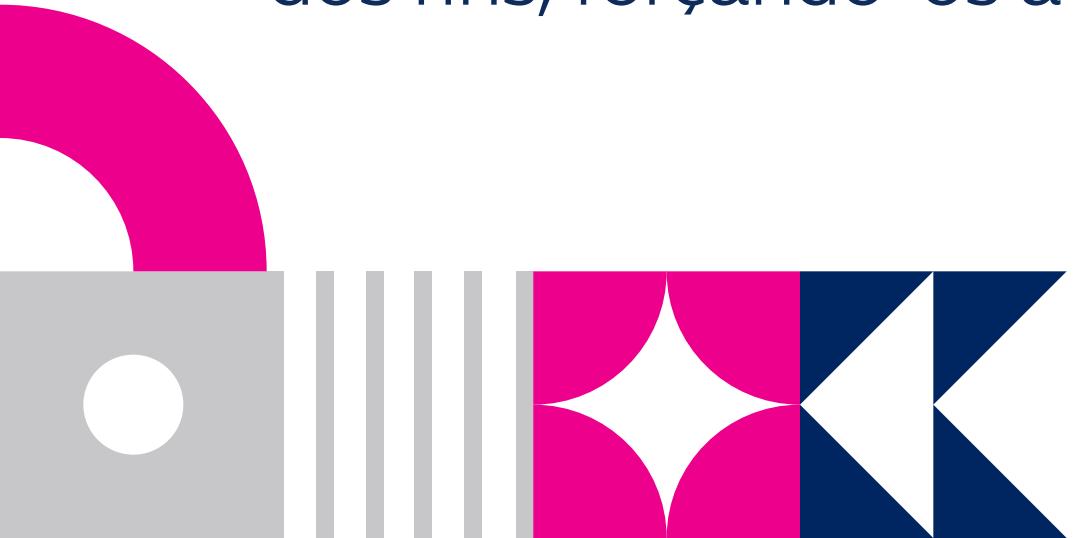
é essencial para que os músculos, incluindo o coração, se contraiam corretamente.



Absorção de nutrientes:

auxilia as células a absorverem nutrientes.

Porém, o excesso de sal traz diversos riscos, como a sobrecarga dos rins, forçando-os a trabalhar mais para filtrar o sódio.





Sinais de alerta que merecem atenção

A começar pelos sinais de atenção do alto consumo de açúcar:

Fome constante, mesmo após comer

Picos e quedas rápidas de glicose geram vontade de comer o tempo todo, especialmente doces.

Queda de rendimento físico

Excesso de açúcar prejudica a qualidade do sono e a energia sustentada

Cansaço ou sonolência frequente

Oscilações de energia ao longo do dia podem indicar excesso de açúcar na alimentação.

Variações bruscas de humor

O sobe/desce da glicose mexe diretamente com neurotransmissores ligados ao humor.

Aumento da sede e boca seca

O corpo tenta diluir o excesso de glicose no sangue.

Aumento de peso — principalmente abdominal

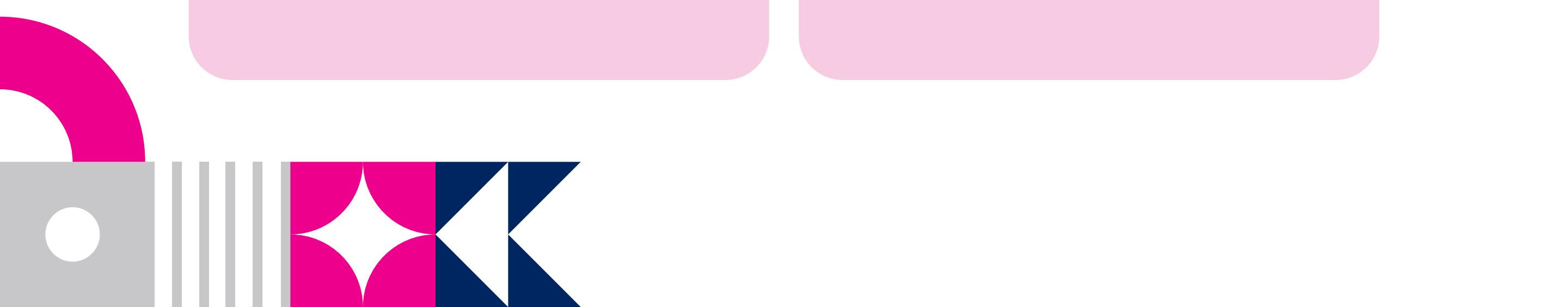
O excesso de açúcar vira gordura com facilidade.

Acne, pele oleosa ou inflamada

O açúcar piora processos inflamatórios e pode agravar acne absorverem nutrientes.

Cáries e sensibilidade nos dentes

O açúcar alimenta as bactérias que causam desgaste dental.





E sobre os sinais de atenção do alto consumo de sal:

Inchaço, principalmente em mãos, pés e rosto

O corpo retém líquido para equilibrar o excesso de sódio.

Pressão alta ou sensação de “cabeça pesada”

Um dos sinais mais comuns de consumo excessivo de sal

Sede constante

O organismo pede mais água para “diluir” o sódio.

Câimbras e desconfortos musculares

O desequilíbrio de minerais pode gerar contrações involuntárias.

Paladar “viciado” em comida muito salgada

Quando o sal passa do limite, alimentos menos salgados parecem “sem graça”.

Inchaço abdominal e dificuldade de desinchar

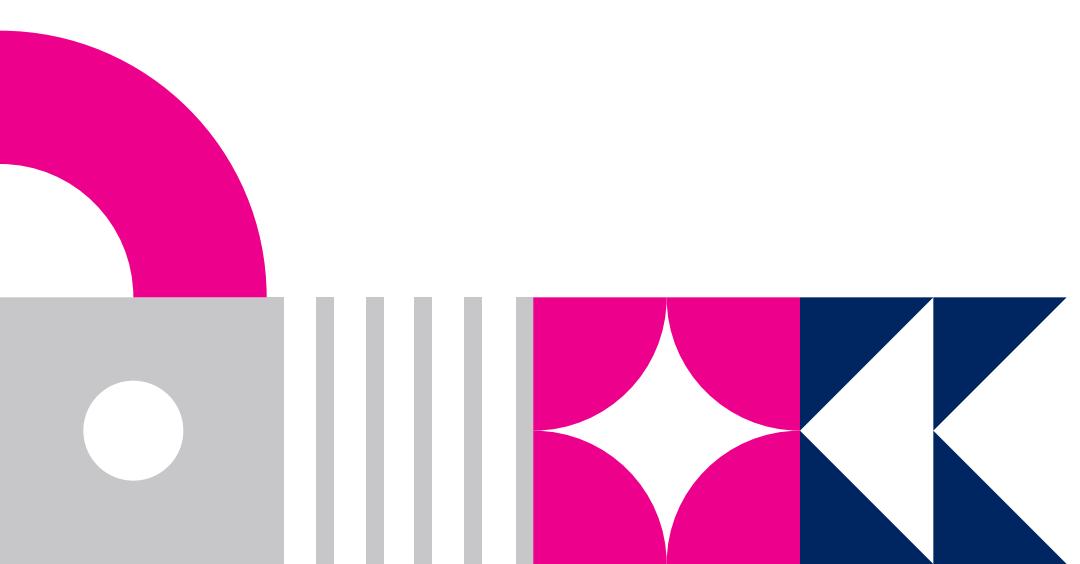
Retenção de líquidos causada pelo excesso de sódio.

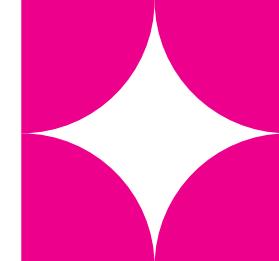
Cansaço e fadiga

O desequilíbrio eletrolítico pode impactar energia e bem-estar

Aumento da frequência urinária

O corpo tenta eliminar o excesso de sódio pelos rins.





Como reduzir o consumo de açúcar e sal no dia a dia

Uma ótima dica para prevenir o consumo exagerado de açúcar e sódio é atentar-se aos rótulos de alimentos, que por determinação da Anvisa, possuem selo de identificação “Alto em açúcar adicionado” e “Alto em sódio”.

Neste material, preparamos tudo o que você precisa saber sobre rótulos de alimentos e como fazer escolhas saudáveis.

E para continuar aprendendo a cuidar da sua alimentação, de uma forma ainda mais didática, acesse agora mesmo o nosso quiz sobre alimentação saudável [clicando aqui!](#)

