

FRUTOSE E FÍGADO – Esclarecimento Científico Crítico

A frutose é um açúcar encontrado em fontes vegetais, e por ter baixo custo, a indústria tem utilizado altas doses do xarope de frutose à base de milho para adoçar inúmeros produtos industrializados. Em 1900 o consumo de frutose era de ~15g/d, proveniente de fontes naturais (ex. frutas e vegetais), enquanto em 2000 o consumo triplicou, ~55g/d, sendo os industrializados com xarope de frutose a principal fonte.

Alguns estudos tem mostrado que a ingestão acima de 60-80g de frutose pode levar a inúmeros riscos, como dislipidemia, resistência à insulina e esteatose hepática (gordura no fígado). Aí vem a confusão toda, as pessoas esquecem que quantidade e fonte do nutriente são fatores importantes para interpretar em estudos, bem como modelo experimental e suas limitações.

Só para esclarecer, as frutas, e conseqüentemente os sucos de frutas, possuem naturalmente a frutose (ex. 250ml de suco de laranja, tem aproximadamente 6-8g). Mas reparem que os dados que mostram riscos à saúde apontam a ingestão de frutose maior que 60g/d. Portanto é improvável que o suco natural seja uma fonte de preocupação para o consumo excessivo de frutose. Além do que, as frutas contém várias substâncias protetoras à saúde. Vale sim, a atenção e redução do consumo de produtos que venham adicionados com xarope de frutose, que frequentemente contém grande quantidade desse açúcar.

Fonte: Nutricionista Glayson Velloso (@glaysonvellosnutri)

Fonte: NANUP - UNEB

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)