

Dez vantagens de cortar o refrigerante da dieta

Obesidade, hipertensão e até cálculo renal passam longe sem a bebida na dieta.

Conhecidos com bebidas de calorias vazias, os **refrigerantes** não oferecem nenhum benefício ao nosso organismo além do prazer de ingeri-lo. "Além do açúcar em grande quantidade, os refrigerantes contêm sódio e diversas substâncias artificiais que não fazem bem à nossa saúde", explica a endopediatra Denise Ludovico, da ADJ Diabetes Brasil. Como se o fato de não acrescentar nenhum valor nutricional à dieta não fosse suficiente, os refrigerantes também levam a uma diminuição do consumo de água e sucos naturais, que são fundamentais em uma alimentação equilibrada. Achou pouco? Então confira todas as vantagens que o seu corpo aproveita quando você elimina a bebida do cardápio:

1 -Evita a obesidade e ajuda a emagrecer

"Sabe-se que, hoje em dia, o consumo de refrigerantes é um dos principais contribuintes para a epidemia de **obesidade**", ressalta a endocrinologista Andressa Heimbecher, de São Paulo. O refrigerante está relacionado à obesidade uma vez que é uma bebida extremamente calórica e geralmente consumida em grande quantidade, levando ao ganho de peso principalmente por excesso de calorias. "Além disso, os refrigerantes têm um alto teor de açúcar, que está diretamente ligado ao aumento de peso", explica a endocrinopediatra Denise Ludovico, da ADJ Diabetes Brasil.

Outro ponto a se considerar é que o consumo de refrigerantes pode fazer com que você sinta fome antes da hora. Quando absorvidos no intestino, os refrigerantes liberam grande quantidade de açúcar na corrente sanguínea de uma só vez, o que faz com que o pâncreas libere mais insulina. "Essa insulina excessiva leva à fome, a fim de nos fazer consumir mais açúcar para manter o equilíbrio metabólico", explica Denise. No caso dos refrigerantes sem diet ou zero, esse mecanismo pode ser explicado da seguinte forma: apesar de não conterem açúcar, eles possuem sabor doce conferido pelos adoçantes. Segundo a especialista, isso pode fazer com que nosso cérebro registre a mensagem de que estamos consumindo doces, e isso provocar uma maior liberação de insulina para metabolizar esse açúcar, surgindo fome. "O consumo constante de bebidas artificialmente adoçadas confunde a habilidade natural do organismo de controlar o consumo de calorias, pois o corpo identifica que está com fome reunindo informações sobre o sabor doce do alimento e seu valor calórico", explica Andressa. "Como o sabor não vem acompanhado de calorias, existe um efeito rebote, que determina mais fome e mais vontade de consumir esses alimentos".

2 - Protege do cálculo renal

Um estudo publicado do periódico *Clinical Journal of the American Society of Nephrology* afirma que consumir refrigerantes e outras bebidas adoçadas pode aumentar de 23% a 33% os riscos de formação de pedras no rim. O trabalho analisou 194.095 voluntários em um período de mais de oito anos. "Isso acontece porque os refrigerantes possuem em sua composição fosfatos, substância que se consumidas diariamente favorecem a formação de cálculos renais", afirma a endocrinopediatra Denise. O fosfato é uma substância que interfere na absorção do cálcio, e quando ela está em nosso organismo em grandes quantidades favorece a excreção de cálcio para urina - fator esse de risco para **cálculo renal**.

3 -Previne diabetes

Por seu alto teor de açúcar e consumo de excessivo de calorias vazias, os refrigerantes levam ao aumento de peso, e conseqüentemente aumentam o risco de **diabetes**. Segundo um amplo estudo europeu, desenvolvido pelo Imperial College London, o consumo diário de 340 ml refrigerante por dia, o equivalente a uma lata, aumenta em 22% o risco de desenvolver **diabetes tipo 2**. Os pesquisadores contaram com dados de 350 mil pessoas de oito países europeus diferentes. "Abolir o refrigerante da alimentação é a primeira e mais eficiente medida para reduzir o consumo de açúcar", afirma a nutricionista Amanda Epifânio, do Centro Integrado de Terapia Nutricional (Citen), em São Paulo. Segundo a profissional, beber uma latinha de refrigerante todos os dias resulta na ingestão de um quilo de açúcar no fim do mês.

4 - Controla a pressão arterial

Reduzir o consumo de refrigerantes e outras bebidas ricas em açúcar pode ajudar a reduzir a pressão sanguínea, segundo pesquisa realizada pela Universidade do Estado da Louisiana (EUA). O estudo, publicado na revista *Circulation*, avaliou dados de 810 pessoas com idades entre 25 e 79 anos que eram hipertensas ou estavam com a pressão no limite. Reduzindo o consumo dessas bebidas pela metade, após 18 meses, tanto a pressão sistólica quanto a diastólica reduziram consideravelmente. "Os refrigerantes podem favorecer a **hipertensão** devido principalmente ao seu alto teor de **sódio**", explica a nutricionista Amanda. Cortando essa bebida, diminuimos a ingestão de sódio, o que diminuirá o risco de hipertensão e também ajudará a controlar um quadro já instalado.

5 - Afasta doenças cardíacas

Com o aumento da pressão arterial consequente, dentre outras coisas, do excesso de sódio ingerido, temos também um risco aumentado para **doenças cardiovasculares**. "A retenção de sódio também causa um aumento do volume corporal, levando a uma sobrecarga cardíaca", explica a endocrinopediatra Denise. E dois estudos recentes, um feito com homens e outro com mulheres, só comprovam essa relação. O primeiro foi desenvolvido na Harvard School of Public Health (EUA), acompanhou durante 22 anos 43 mil homens e concluiu que os homens que bebiam um copo de refrigerante por dia tinham um risco 20% maior de sofrer uma doença cardíaca do que os demais. A segunda pesquisa é do Centro de Saúde da Universidade de Oklahoma (EUA), foi feito com quatro mil pessoas, incluindo homens e mulheres. Ao final da análise, constatou-se que as mulheres que bebiam pelo menos duas bebidas adoçadas com açúcar por dia ? como refrigerantes - tinham quatro vezes mais chances de desenvolver níveis de gorduras no sangue acima do normal, fator de risco conhecido para doenças cardiovasculares.

6 - Combate o inchaço e retenção de líquidos

"Os refrigerantes possuem grande quantidade de sódio, principalmente os zero e light, e por isso aumentam a retenção de líquidos", explica a endocrinopediatra Denise. Isso acontece porque nosso organismo precisa manter um equilíbrio entre sódio e água - por isso, quanto mais sódio no corpo, mais água ele retém. A sensação de barriga inchada também ocorre pela presença de gás nessas bebidas e também pelo excesso de açúcar. "O açúcar causa uma fermentação no intestino, aumentando a produção de gases e conseqüentemente, o inchaço", completa a nutricionista Amanda.

7 - Melhora o trânsito intestinal

"Refrigerantes são ricos em açúcar e diversas substâncias químicas que prejudicam a atuação das bactérias benéficas do intestino, e favorecem a proliferação de bactérias perigosas", alerta a nutricionista Gabriela Calsing, da clínica Salus Nutrição, em Brasília. Sucos naturais, por outro lado, podem ter efeito laxante, estimulando o funcionamento desse órgão. "Invista em opções com grande porcentagem de água, como o melão, a melancia e o mamão", recomenda.

8 - Protege o fígado

Os refrigerantes, quando absorvidos no intestino, liberam uma grande quantidade de açúcar, ácido fosfórico e substâncias tóxicas que sobrecarregam o fígado, transformando o açúcar em gordura. "Esse processo, em longo prazo, até poderia levar a **esteatose hepática** (acúmulo de gordura no fígado)", explica a endocrinopediatra Denise.

9 - Preserva o esmalte dos dentes

Os refrigerantes - principalmente aqueles à base de cola - possuem fosfato em sua composição, o que pode levar a desmineralização óssea, gerando desgaste dos dentes. "Aqueles que contêm açúcar aumentam a chance de ter cáries, e as versões diet ou light possuem ácidos que podem estragar o esmalte dos dentes", ressalta Denise Ludovico. Um estudo da Temple University School of Dentistry, na Filadélfia (EUA), descobriu que os refrigerantes podem danificar os dentes tanto quanto o uso de crack e da metanfetamina.

10 -Passa longe da depressão

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Nacional de Saúde da Carolina do Norte (EUA) verificou uma possível ligação entre o consumo de bebidas diet e um maior risco de **depressão**. Os autores analisaram os dados de 264 mil pessoas com mais de 50 anos de idade durante dez anos. A análise revelou que pessoas que bebiam mais de quatro latas ou copos de refrigerante diet por dia tinham um risco cerca de 30% maior de desenvolver depressão do que aqueles que não ingeriam esse tipo de bebida. Quem bebia refrigerante tradicional apresentou um risco 22% maior. Os especialistas afirmam que os refrigerantes são ricos em substâncias que podem interferir nas atividades do nosso organismo de forma negativa, favorecendo o aparecimento de doenças como depressão.