

Açúcar & Obesidade

O QUE FAZ AO SEU CORPO?

CÉREBRO

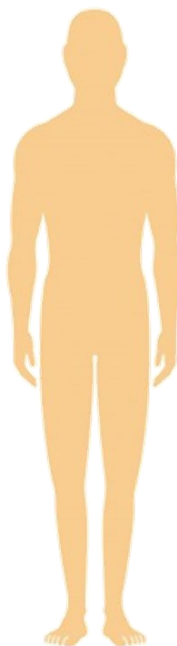
O açúcar aumenta o risco de depressão em 58%.
E afecta a capacidade de comunicar ao cérebro que está saciado, acabando por comer mais.

ARTICULAÇÕES

O excesso de açúcar faz com que entrem substâncias inflamatórias no fluxo sanguíneo agravando doenças reumatológicas como artrite.

RINS

O açúcar compromete o bom funcionamento dos rins.
A diabetes é uma das principais responsáveis por insuficiência renal.



BARRIGA

O açúcar contribui para o aumento de gordura abdominal — a mais perigosa para a saúde.

CORAÇÃO

Conduz à inflamação do revestimento das artérias o que aumenta o risco de AVC e Enfarte— a causa nº1 de morte em diabetes tipo 2.

PELE

Leva ao envelhecimento da pele e provoca rugas.

ORGÃOS GENTAIS

Pode comprometer o fluxo sanguíneo e aumentar o risco de disfunção do desejo sexual erétil.

NOMES DE AÇÚCARES DESCRITOS NOS RÓTULOS

- Glicose/ Glucose
- Melaço
- Maltose
- Sacarose
- Frutose
- Lactose
- Maltodextrinas
- Mel
- Dextrose
- Xarope de Agave/ Açúcar/ milho
- Açúcar mascavado
- Açúcar invertido

QUANTIDADES ESCONDIDAS

5/6gr de Açúcar



350ml
=
37gr açúcar
=
7 pacotes de açúcar (5/6gr)



1 copo (200ml)
=
16,8gr açúcar
=
5,5 pacotes de açúcar (5/6gr)



1 barra (23,5gr)
=
5gr açúcar
=
1 pacote de açúcar (5/6gr)



4 bolachas (44gr)
=
18gr açúcar
=
4 pacotes de açúcar (5/6gr)



1 iogurte natural (120gr)
=
8gr açúcar
=
1,3 pacotes de açúcar (5/6gr)



Em 2017, os portugueses consumiam em média 16 pacotes de açúcar por dia (112gr de açúcar/dia)



A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo máximo de 25gr açúcar por dia.