



**É possível comparar o vício em açúcar com o de cocaína? Do ponto de vista fisiológico, ambos têm mecanismos de dependência semelhantes**

Um debate tomou conta da internet nas últimas semanas: o vício em açúcar pode ser tão agressivo quanto o vício em cocaína? O Doutor Ricardo di Lazzaro Filho, médico e sócio-fundador da Genera, explica que, do ponto de vista genético, é possível fazer uma comparação. Confira!

“Por mais que, em geral, o açúcar não cause danos como as drogas de abuso, do ponto de vista fisiológico, os mecanismos de dependência são semelhantes. Envolvem vias neuronais relacionadas a prazer e satisfação. Além disso, sintomas típicos de drogas de abuso como compulsão, tolerância e abstinência foram observados em animais com vício em açúcar. Do ponto de vista genético, devem haver variantes no DNA tanto em vias biológicas semelhantes quanto em vias diferentes relacionadas à predisposição de diferentes drogas e ao açúcar”, conta.

A ingestão excessiva de açúcar ainda está associada ao aumento da prevalência da diabetes e da obesidade. No entanto, é possível reduzir o seu consumo.

“alternativas é reduzir o açúcar gradualmente. O paladar humano se adapta ao consumo exagerado e conforme se reduz o uso, o paladar irá se acostumar a alimentos menos

açucarados. Trocar o açúcar refinado por alimentos doces naturalmente como frutas e mel também é uma alternativa. Por último, o uso moderado de adoçantes também podem ser um aliado para a redução do açúcar, principalmente em bebidas amargas como o café. No entanto, também não é recomendado exagerar”, afirma.

### Qual o motivo do vício?

A necessidade de ingerir açúcar está diretamente ligada a eficiência energética que ele traz. Isso é um verdadeiro caso de amor para nosso cérebro e nosso corpo.

“Nosso organismo precisa de energia para sobreviver, e a maior parte da energia que consumimos vem dos carboidratos. O que chamamos de açúcar, é um tipo de carboidrato simples, uma molécula menor, mais fácil de digerir e que rapidamente gera energia para o corpo. Por ser uma ótima fonte, não do ponto de vista de saúde mas pelo lado da eficiência energética, nosso corpo e cérebro adoram açúcar. Existem diversas vias neuronais que estimulam o consumo e esse desejo pode ter raízes na evolução dos seres humanos”, diz o médico.

Ainda é importante ressaltar que cada um de nós tem uma sensibilidade diferente à ingestão dos açúcar. Por isso, realizar um teste genético vai ajudar.

“A proteína transportadora GLUT2 é capaz de conduzir a glicose através das células sem a necessidade de mediação da insulina e possui grande importância na detecção dos níveis de glicose logo após a ingestão de alimentos. Essa proteína é encontrada principalmente no pâncreas, fígado, intestino e cérebro e está relacionada à sensibilidade individual à glicose e ao consumo de açúcares. Apesar dos fatores externos influenciarem muito a forma como cada indivíduo se alimenta, fatores genéticos de regulação fisiológica também desempenham um papel importante na escolha dos alimentos ingeridos e podem influenciar a quantidade de açúcares que cada indivíduo consome. No teste da Genera, nós avaliamos as variantes que codificam essa proteína e que determinam uma maior ou menor sensibilidade à glicose e um consequente consumo mais elevado de açúcares”, encerra o médico.

**Fonte: lifestyle.r7**