

# MALEFÍCIOS DO AÇÚCAR

Orientadora: MENDES, Leila Grando Amorim

Pesquisadoras: RECH, Rosane;

SCOPEL, Tais

Curso: Odontologia

Área do Conhecimento: Área das Ciências Biológicas e da Saúde

As informações de que o consumo excessivo de açúcares presentes em alguns alimentos faz com que as bactérias da nossa boca produzam ácidos, que esses ácidos atacam os dentes e que, quanto mais frequente for o consumo desses alimentos, maior o risco de cárie nos dentes são muito divulgadas pelos profissionais da odontologia. Mas a motivação para a redução no consumo de açúcar seria muito mais eficiente se fosse divulgado junto à informação que, além da cárie, o consumo exagerado de açúcar pode estar associado a doenças como obesidade (doença crônica multifatorial, na qual a reserva natural de gordura aumenta), diabetes (doença metabólica caracterizada por um aumento anormal de açúcar no sangue), depressão (distúrbio afetivo caracterizado por um intenso medo e/ou mal-estar com sintomas físicos e cognitivos, causando medo de morrer persistente e recorrente) e síndrome do pânico (transtorno de ansiedade no qual ocorrem ataques repetidos de medo intenso de que algo ruim aconteça de forma inesperada), e ainda pode prejudicar o aprendizado e a memória. Outro fato importante é introduzir na dieta do bebê os sabores amargo, azedo, salgado e ácido, pois o doce ele já conhece (a lactose do leite materno é levemente adocicada). Se forem introduzidos, antes do tempo, alimentos ricos em açúcar, pode ser que quatro entre oito alimentos que ele vai comer têm açúcar, tornando mais difícil a introdução de uma dieta saudável. Diante disso, o álbum seriado é uma opção muito boa para essa divulgação, pois é escrito em uma linguagem acessível para a maior parte da população, possui figuras explicativas do tema e é composto por apenas 10 páginas, podendo ser utilizado facilmente pelas agentes de saúde nas visitas domiciliares.

Palavras-chave: Açúcar. Dieta. Malefícios.