

Suco de fruta pode aumentar risco de diabetes



Comer mais frutas, particularmente **mirtilo** (as blueberries), **maçãs** e **uvas** tende a reduzir o risco de desenvolvimento do tipo 2 de diabetes, segundo um estudo publicado no "*British Medical Journal*". No entanto, a ingestão de sucos de frutas pelo amanhecer, por muitos anos tida como um hábito saudável, aumenta os riscos da doença, devido à maior quantidade de açúcar (um suco leva mais frutas do que as regularmente ingeridas em estado bruto) e à rápida absorção pelo corpo.

O mirtilo corta o risco de diabetes tipo 2 em 26%, enquanto outras frutas, servidas em três porções diárias, reduzem em 2%. A pesquisa acompanhou a dieta de 187 mil pessoas nos Estados Unidos. Destas, 6,5% desenvolveram diabetes tipo 2. Os pesquisadores usaram questionários para observar a frequência do consumo de frutas e quais as porções.

As frutas em questão eram uvas ou passas, pêssego, ameixa, damascos, pera, maçã, laranjas, toranja (grapefruit), morangos e mirtilos. A análise dos dados recolhidos mostraram que três porções semanais de mirtilo, uva, passas, maçã e peras reduziam significativamente o risco do tipo 2 da doença.

NÍVEIS DE AÇÚCAR

De acordo com o estudo publicado, 'frutas têm componentes altamente variáveis de fibra, antioxidantes, outros nutrientes e fitoquímicos que, juntos, influenciam o risco'. No entanto, quando observado o impacto de sucos de frutas, os pesquisadores chegaram a um leve aumento do risco de diabetes tipo 2, contra a redução provocada pela ingestão de frutas sólidas.

Substituindo-se sucos de frutas por mirtilos inteiros corta o risco em até 33%; com uvas e passas, em até 19%; por peras e maçãs, em até 13% - e por uma combinação de frutas, em até 7%. A substituição de sucos por laranjas, pêssegos, ameixas e damascos leva a resultado similar.

'Ao fazermos um suco, separamos a (polpa) fruta de seus fluidos, que são absorvidos mais rapidamente, aumentando os níveis de açúcar e insulina no sangue para conter os açúcares', explica Qi Sun, autor do estudo e professor na Harvard School of Public Health. "Para diminuir o risco de diabetes tipo 2, o ideal seria diminuir o consumo de sucos e aumentar o de frutas", aconselha.

Fonte: BBC