

Consumo de tipo de açúcar pode aumentar fome

Um tipo de açúcar muito usado pela indústria de alimentos parece estimular ligeiramente as áreas do cérebro ligadas à vontade de comer, em vez de sinalizar que já é hora de diminuir a ingestão de calorias, indica uma nova pesquisa.

Se o resultado estiver correto, fica mais forte a ideia de que parte importante da culpa pela atual epidemia de obesidade mundial seria do uso indiscriminado de frutose, molécula que está presente nos sucos de fruta, no xarope de milho e em muitos outros produtos da indústria alimentícia, principalmente da americana.

A nova pesquisa, publicada no "Jama", periódico da Associação Médica Americana, foi coordenada por Robert Sherwin, da Universidade Yale (EUA), e tem como coautora a médica brasileira Renata Belfort-DeAguiar.

Num experimento bastante simples, a equipe submeteu um grupo de 20 adultos saudáveis (metade homens e metade mulheres), com idade média de 31 anos, a duas sessões de ressonância magnética funcional.

Primeiro, a atividade cerebral dos voluntários era medida sem intervenção nenhuma, para ter uma ideia de seu estado "normal" durante o jejum (as pessoas chegavam ao laboratório às 8h, ainda sem tomar café da manhã).

Depois, cada participante recebia 300 ml de uma bebida adoçada. A diferença é que, em metade dos casos, a bebida continha 75 gramas (ou 300 calorias) do açúcar glicose, enquanto nos outros casos o "adoçante" usado tinha sido a frutose, na mesma proporção.

Já há várias pistas de que a frutose atua de forma diferenciada sobre o organismo. Bem mais doce do que a glicose, a molécula estimula apenas ligeiramente a produção de insulina, hormônio que, além de coordenar o metabolismo de açúcar, também ajuda o organismo a entender quando já comeu o suficiente. O mesmo parece valer para outros hormônios e moléculas sinalizadoras ligadas à sensação de saciedade.

Ao analisar o cérebro dos voluntários durante a nova pesquisa, os cientistas de Yale prestaram atenção especial ao hipotálamo, região cerebral especialmente ligada ao controle do apetite. E o que eles viram parece dar peso ao suposto papel de vilão da frutose no aumento de peso.

DIFERENÇAS

Cerca de 15 minutos após a ingestão das bebidas doces, por exemplo, quem bebeu glicose teve uma redução significativa da atividade do hipotálamo (medida pelo fluxo sanguíneo nessa região do cérebro)-era como se o sinal de "estou com fome" tivesse diminuído.

PESQUISA

Postado em 02/01/2013

Já a ingestão de frutose nem fez cócegas no hipotálamo, ao menos nesse primeiro momento. Aliás, o que os pesquisadores observaram foi um aumento pequeno e passageiro da atividade dessa área cerebral.

A reação das regiões do órgão que estão mais conectadas ao hipotálamo em seu papel de regulador do apetite também variou consideravelmente na comparação entre bebedores de glicose e bebedores de frutose.

O resultado parece ser favorável à ideia de que é preciso reduzir o teor de frutose nos alimentos industrializados- esse açúcar é muito usado para melhorar o sabor da comida, em especial em países como os EUA.

Os pesquisadores alertam, no entanto, que mais estudos são necessários para determinar com precisão as implicações clínicas dos achados.

Fonte: Folha de S.Paulo, por Reinaldo José Lopes