

Sociedade de Cardiologia alerta para o risco do radicalismo contra o açúcar

Para o coordenador do Comitê de Nutrição do Departamento de Aterosclerose da SBC, o correto é uma vida saudável, evitando os excessos e a nova doença da moda: ortorexia

Uma vida saudável com um coração sadio deve ser alcançada com uma dieta sem excesso de calorias, com menos sal, proteínas e gorduras e, principalmente, com um programa de exercícios físicos intensos, que são necessários não só hoje, mas a vida inteira. A colocação é do coordenador do Comitê de Nutrição do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, Daniel Magnoni, que externa a preocupação com recente trabalho da Organização Mundial da Saúde que “demonizou” o açúcar como o grande vilão. “Isso pode levar muita gente a imaginar que basta cortar o açúcar e o coração ficará saudável, o que não é verdade”.

Daniel Magnoni, que além de cardiologista é nutrólogo, garante que se um paciente se limitar a tirar completamente o açúcar de sua dieta, continuará obeso, com cáries e mesmo diabetes.

“O problema não são só os 50 quilos de açúcar que o brasileiro come anualmente, mas o excesso desnecessário de comida, o estresse da vida moderna e, acima de tudo, o sedentarismo”.

O cardiologista diz que o pai que proíbe o filho de tomar refrigerante, o leva a tomar suco industrializado, que também tem muito açúcar. E diz que não vê problema algum em se reunir com um amigo no domingo, tomar um chopinho, comer batata frita, um hambúrguer e até um quindim de sobremesa. “A vida é boa e é para ser aproveitada, mas esse excesso é de vez em quando e no resto da semana nem ele nem eu vamos exagerar”, completa o cardiologista.



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



Sociedade Brasileira
de Cardiologia

Ortorexia

Ele lembra que o grande perigo de quem tenta cortar totalmente o açúcar – e não é possível – é cair na ortorexia, tão perigosa como a anorexia. E explica: o ortoréxico é o sujeito que lê rótulos o tempo inteiro, faz questão de comida orgânica, que nem sempre o é. Ainda cisma em não comer glúten, nem sabe por que e fica tão ligado em comer a comida certa que nem percebe que o excesso de azeite, “saudável”, diz ele, vai engordar muito. Ele sofre um estresse constante e, esse sim, faz muito mal ao coração.

Daniel Magnoni ensina seus clientes e mudarem os hábitos de vida, a terem sempre em casa frutas para quando bater aquela fome no meio da tarde e a introjetarem nos filhos a necessidade de atividade física, sempre.

Dieta equilibrada

Por incrível que pareça, diz Daniel, as colocações mais sensatas partiram de associações médicas e empresariais em todo o mundo. Por exemplo, a Única - União Brasileira da Indústria da Cana-de-Açúcar, ao discorrer sobre a limitação ao açúcar, divulgou uma nota dizendo que a recomendação da OMS desvia o foco de atenção no que respeita à promoção de hábitos saudáveis como um todo.

O ideal “é um estilo de vida equilibrado, que envolve dieta saudável, prática de exercícios físicos, sono adequado e não tem relação exclusiva com a eliminação de determinado ingrediente na alimentação. Isoladamente o consumo de açúcar não pode ser apontado como causa da obesidade, diabetes ou outras doenças graves”. “E eu assino embaixo”, conclui o cardiologista. ■



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



Sociedade Brasileira
de Cardiologia