

Diabetes e sucos de frutas

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:09/09/2013

Por bbc Brasil Suco de fruta pode aumentar risco de diabetes. Comer mais frutas, particularmente mirtilos (as blueberries), maçãs e uvas tende a reduzir o risco de desenvolvimento de diabetes do tipo 2, segundo um estudo publicado no British Medical Journal. No entanto, tomar de sucos de frutas pela manhã, tido por muitos 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 diminui 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 a doença. A diabetes tipo 2 corresponde a 90% dos casos da doença, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes. 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 reduziavam 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. Esta notícia foi publicada em 30/08/2013 no site bbc.co.uk. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.