

Açúcar Branco Até cerca de 300 anos atrás a humanidade não usava aditivos doces na sua dieta ordinária. Os povos antigos, civilizações passadas, brilhantes exércitos não conheciam o famoso aditivo doce. O mel era usado eventualmente, mais como remédio. Este processo histórico prova que o açúcar branco é desnecessário como alimento. Foi só a partir dos dois últimos séculos que o açúcar começou a ser produzido e consumido de forma cada vez mais intensa. Com a sofisticação da técnica, purificou-se mais ainda o açúcar de cana retirando-se dele apenas a sacarose branca. Hoje somos uma civilização, consumidora de milhares de toneladas diárias de açúcar. O açúcar branco é o resultado de um processamento químico que retira da garapa a sacarose branca e adiciona produtos químicos – desconhecidos em sua maioria –, sendo que aditivos como clarificantes, antiuementantes, precipitadores e conservantes pertencem a grupos químicos sintéticos muitas vezes cancerígenos e sempre danosos à saúde. Devemos considera-lo como um produto quimicamente ativo, pois, sendo o resultado de uma síntese química e um produto concentrado. Quando são retiradas da garapa e do mascavo suas fibras, proteínas, sais minerais, vitaminas etc., resta apenas o carboidrato, pobre, isolado, razão pela qual devemos considerar o açúcar como um produto químico e não um alimento. O corpo humano não necessita de açúcar branco. O que é realmente necessário é a glicose, ou seja, a menor partícula glicídica

dos carboidratos. A glicose, por sua vez, é importante para o metabolismo, pois produz energia ao ser “queimada”. Embora se diga que “açúcar é energia”, sabemos bem que a citação é apenas modesta, pois, na verdade, deveríamos dizer que “açúcar é superabundância de energia química concentrada” e eis aí o problema: açúcar é sempre excesso de energia, além das necessidades reais, e este excesso tende a depositar-se, a exigir trabalho orgânico extra, a diminuir o tempo de vida, pois a célula só usa o que necessita, todo o resto passa a “estorvo” metabólico. Outro fato importante é que, ao consumir um produto extremamente concentrado, isolado, exigiremos do organismo uma complementação química. Por exemplo, vai exigir muito cálcio e magnésio do metabolismo e das reservas; ele “rouba” os nossos depósitos de um modo diretamente proporcional a quantidade ingerida. Podemos dizer então que o açúcar é descalcificante, desmineralizante, desvitaminizante e empobrecedor metabólico. Açúcar não é “alimento”, mas um poderoso “antinutriente”, um grande ladrão. Razão pela qual Willian Dufty, em seu mais que consagrado livro sobre o açúcar, o “Sugar Blues”, considera-o como uma “droga doce e viciante que dissolve os dentes e os ossos de toda uma civilização”. Seus efeitos nunca são imediatos, mas lentos, acumulativos, insidiosos, drenando a saúde aos poucos. O consumo da droga doce vem aumentando nos últimos anos. Se levarmos em conta que não necessitamos de açúcar, tudo o que se consome

é

excessivo, supérfluo, além do que o corpo precisa. Lembramos que 100 por cento dos carboidratos (farinhas, cereais, açúcar das frutas, etc.) transformam-se em glicose, 60 por cento das carnes ingeridas e até mesmo 15 por cento das gorduras e óleos também se convertem em glicose; é assim que normalmente mantemos as necessidades bioquímicas do corpo. Isso explica por que povos antigos não necessitavam de açúcar extra. Se julgarmos que açúcar é essencial, então devemos ter como certo que cada viking, mongol, huno, árabe, grego ou romano deveria consumir cerca de 300gr por dia de um açúcar que naquelas épocas absolutamente não existia. Os conhecimentos e conceitos científicos, principalmente em nutrição, têm sido manipulados, truncados e adulterados. Devemos entender que a alimentação comum, sem aditivos doces, contém quantidades suficientes de glicose que são armazenadas no fígado sob a forma de glicogênio; em situações de necessidade essas reservas de energia são mobilizadas e entram na circulação sanguínea. Hoje, ingerimos mais “energia” do que precisamos. Paradoxalmente, quem come muito açúcar fica dependente organicamente do mesmo e tende a ter menos força. Grandes consumidores de açúcar geralmente são fracos, astênicos, que não podem fazer quase nada sem usar um pouco de doce. Aqui, num dos maiores produtores de açúcar do mundo, (Brasil) consomem-se cerca de 200 g por dia – por pessoa, o que é pouco comparado aos EUA: 400 g em média, por dia. É claro que

somos obrigados a falar em termos de média de consumo, pois existem aqueles que não usam nada, até grandes viciados que usam perto de 1000 g diárias e até mais. Mas um povo como o nosso, usando 200 g diárias per capita consome cerca de seis quilos por mês, o que admite 72 quilos por ano, e tudo isso além das necessidades metabólicas, geralmente ingeridos por puro “prazer”, ou seja: docinhos, chocolates, sorvetes, tortas, pudins, sucos ultra-açucarados etc. Isso nos leva a consumir quase uma tonelada do pó branco em cada dez anos de vida. Então um homem de 35 anos geralmente fez passar pelo seu sangue, até hoje, cerca de três toneladas de açúcar. Perguntamos se, sinceramente, as autoridades e os profissionais ligados à saúde acham que tal abuso não causa dano algum.

**Açúcar Branco Como Causa de Câncer e Doenças Modernas** Sabemos bem que o açúcar é o principal representante da alimentação industrializada moderna. Temos consciência de que 85 por cento das doenças modernas são provocadas pela poluição alimentar e por uma nutrição desequilibrada. Por ser considerado então como um produto antibiológico, ou “antivida”, ele está diretamente ligado à causa ou à colaboração para o surgimento de várias doenças, como a arteriosclerose, o câncer, a leucemias, o diabetes, as varizes, as enxaquecas, as distonias neuro-vegetativas, insônia, asma, bronquite, distúrbios menstruais, infecções, pressão alta, prisão de ventre, diarreias crônicas, perturbações e doenças visuais, problemas de pele, distúrbios glandulares, anomalias digestivas

variadas, cáries dentárias, problemas de crescimento, osteoporose, ossos fracos, doenças do colágeno, doenças de auto-agressão etc. Podemos considerar também o açúcar como cancerizante, pois é imunodepressor, quer dizer, faz diminuir a capacidade do organismo quanto às suas defesas e principalmente por eliminar o importante íon magnésio, devido à forma excessiva como é consumido hoje. A incidência do câncer de mama pode variar consideravelmente de um país para outro. Muito rara no Japão, por exemplo, a doença torna-se comum entre as japonesas que imigram para os Estados Unidos. Depois de estudar diversos fatores que explicassem o fenômeno, os cientistas Stephen Seely, da Universidade de Manchester, na Inglaterra, e D. F. Horrobin, do Instituto e Pesquisa Efamol, de Kentville, no Canadá, concentram suas atenções num deles, a alimentação – e, em artigo publicado na última edição da revista inglesa New Scientist, levantaram a hipótese de que uma das causas do câncer de mama possa ser o açúcar. Seely e Horrobin compararam os índices de consumo per capita de açúcar e as taxas de mortalidade por câncer de mama em vinte dos países mais ricos do mundo. Revelou-se que as nações que mais comem açúcar são exatamente as que apresentam mais óbitos – por ordem decrescente, a Grã-Bretanha, a Holanda, a Irlanda, a Dinamarca e o Canadá. Os cientistas avançam uma explicação para as propriedades cancerígenas das sobremesas. Uma parte da glicose contida no açúcar – cerca de 30 por cento – vai direto para a corrente sanguínea. Para fazer face a esse

súbito aumento da taxa de glicose no sangue, o pâncreas produz mais insulina, o hormônio encarregado de queimar açúcar. O tecido mamário depende desse hormônio para crescer. O mesmo acontece com as células do câncer de mama. Seely e Horrobin supõem que a inundação do seio pela insulina, em seguida à ingestão de açúcar, criaria assim as condições ideais para o surgimento do tumor.

### Açúcar Como Fator Principal da Hipoglicemia e Diabetes

Um dos efeitos mais diretos dos excessos de consumo do açúcar é a hipoglicemia, ou seja, falta de açúcar no sangue. Hipoglicemia é um distúrbio que se manifesta sob variadas formas, determinando mais comumente langor, fraqueza, sensação de desmaio iminente, vertigens, tonturas, prostração, angústia, depressão, palpitação cardíaca, sudorese, sensação de irrealidade etc. A depressão provocada é variável, dependendo do indivíduo, podendo ser ausente ou fraca ou até mesmo extremamente forte, incapacitante. Sabemos que muitas pessoas são tratadas pela psiquiatria e até internadas por depressão, cuja única origem é hipoglicemia, ou falta de açúcar em demasia, e se pesquisarmos, grande parte desses pacientes usa muito açúcar. O mecanismo é muito simples: ao consumirmos açúcar em demasia, o organismo, através das células beta das ilhotas de Langherhans do pâncreas, produz muita insulina, que é o hormônio responsável pela “queima” da glicose do sangue. Ora, quanto mais açúcar é consumido, mais insulina é produzida. Com o tempo, e com o consumo continuado, o pâncreas produz mais insulina do que o necessário, pois a

sua liberação depende da avaliação da intensidade de estímulos gástricos e da dosagem de glicose proveniente do sistema porta e hepático. Um pouco mais de insulina determina queima a mais de glicose, gerando falta. O nosso organismo dispõe de um sistema de regulação que mantém entre 70 e 110 mg de glicose em cada 100 ml de sangue. Mais insulina do que o normal vai produzir uma queda destes níveis, determinando hipoglicemia. O cérebro é o órgão mais diretamente afetado com isso, daí os mais freqüentes sintomas de depressão, tremores, agitação. O tratamento em caso de hipoglicemia é o primeiro uma boa avaliação e depois diminuição lenta do consumo de açúcar, paralelo a uma dieta bem apropriada. Quase é necessário acompanhamento médico abalizado. A evolução natural da hipoglicemia, embora muito variável, é o diabetes. Dependendo de uma série de fatores o pâncreas pode entrar em "cansaço" após anos de produção excessiva de insulina; ele começa a produzir menos do que o necessário e como resultado começam a aumentar no sangue os níveis de açúcar, determinando uma hiperglicemia. Nesta situação os sintomas já são completamente diferentes da hipoglicemia. Aqui o paciente não sente nada, a não ser muita sede, muita vontade de urinar e talvez muita fome. O açúcar circulante começa a ser depositado e os problemas do diabetes vão surgindo. Parece-nos importante que antes de pesquisar um vírus como causa do diabetes, que se compreenda a importância do excesso de consumo de açúcar como gênese mais direta da doença, talvez devido ao

enfraquecimento biológico-imunológico que permita a penetração de um vírus. A verdade é que as estatísticas e os estudos de médicos integralistas apontam que diabéticos comuns consumiram muito doce e que diabéticos insulino-dependentes tiveram parentes que o faziam ou eram já diabéticos. Dados oficiais já apontam hoje que perto de 30 por cento da população do 1º mundo é pré-diabética e hoje cresce o número de diabéticos no mundo. O Açúcar Branco é Apontado Como Principal Causa da Diminuição da Resistência às Infecções, Subnutrição e Morte no Terceiro Mundo

Existe muita preocupação na diminuição da mortalidade infantil no Terceiro Mundo, onde impera a desnutrição, a diarreia, e as doenças carenciais. Porém não se tem prestado atenção à presença do açúcar como fator desmineralizante e desvitaminizante, usado em abundância na dieta das crianças nos países subdesenvolvidos. Vários estudos têm mostrado que a quantidade de proteínas na dieta desses povos é freqüentemente próxima daquela apontada pela FAO como básica para o desenvolvimento e crescimento (0,635 g por quilo de peso por dia além dos dois anos de idade). Então acredita-se que a causa dos problemas relacionados com essas crianças seria devido à má higiene, a agentes vetoriais de doenças, verminose, falta de saneamento básico, leite materno fraco etc. Estes são estudos mais modernos, pois até agora coloca-se que a falta de proteínas na alimentação é causa determinante. Califórnia, cientistas da Escola de Odontologia da Universidade de Loma Linda provaram que o poder

bactericida dos leucócitos (capacidade das células de defesa destruírem bactérias) diminui muito quanto mais alta a taxa de açúcar no organismo. A célula de defesa de uma pessoa que não usa açúcar é capaz de destruir cerca de 14 bactérias invasoras, ao passo que se essa mesma pessoa ingerir 24 colherinhas rasas de açúcar branco o seu leucócito é capaz de destruir apenas uma bactéria. Existem muitos livros hoje publicados que apontam a ação negativa do açúcar. Num interessante trabalho dos Drs. Wilder e Kay, denominado "Handbook of Nutrition" encontramos a seguinte citação: "O açúcar não supre coisa alguma à nutrição, apenas calorias. As vitaminas oriundas de outros alimentos são erodidas pelo açúcar para poder liberar calorias". Apesar das inúmeras provas contra o açúcar como as apresentadas aqui, verificamos a continuidade de uma intensa propaganda aconselhando seu uso e, o que é pior, médicos mal-informados permitindo e incentivando o consumo do mesmo. Temos o exemplo do Dr. L. Rosenvold que, na pág. 22 do seu livro "Nutrition for life", afirma o seguinte: O açúcar branco é um alimento quase ideal, barato, limpo, branco, portátil, imperecível, inadulterável, livre de germes, altamente nutritivo, completamente solúvel, totalmente digerível, não requer cozimento e não deixa resíduos. Seu único defeito é a sua perfeição. É tão puro que o homem não pode viver dele." Hoje existem toneladas de livros escritos sobre nutrição; qualquer um julga-se capaz de publicar algo no gênero. O Dr. Rosenvold apontou apenas duas verdades na frase acima, que

o açúcar é branco e portátil... O maior absurdo da sua citação é que o açúcar é altamente nutritivo"... Curioso é que o açúcar só tem glicose, sendo pobre em tudo o mais... O Que Usar? Não Precisamos de Açúcar? É necessário reaprender a sentir o sabor natural dos alimentos, sem acrescentar nada. Eventualmente poderemos usar mel ou açúcar natural de cana, o mascavo, em pequenas quantidades. Percebemos que assim teremos até mais energia do que o normal, apenas por ter evitado desgastes excessivos com ingestão de superabundância de energia química. Apenas os cereais integrais, as frutas, o legumes etc. têm a capacidade de fornecer aquilo de que necessitamos. No caso de desportistas e pessoas que produzem desgaste físico, uma certa quantidade de mel pode ser usada sem problemas. No caso de diabéticos e hipoglicêmicos, aconselhamos o acompanhamento médico para evitar problemas mais sérios, evitando inclusive orientadores naturistas e macrobióticos que não tenham conhecimentos e experiência em termos de bioquímica e fisiologia, fisiopatologia e clínica médica. Para pessoas que não têm grandes problemas mas querem parar de consumir açúcar, sugerimos uma eliminação lenta, gradativa, porém consciente, de doces, refrigerantes, sorvetes etc., até adotar uma dieta mais natural e equilibrada. Aproveitamos para alertar que muitos alimentos industrializados e manipulados possuem açúcar, muitos dos quais nem imaginaríamos, como: pão branco comum, pão integral de supermercados, macarrão em pacotes, enlatados, carnes condicionadas, biscoito

e bolachas salgadas etc. Para aqueles que usam adoçantes artificiais, sacarina e ciclamatos, aconselhamos abolir o hábito imediatamente, pois representam produtos muito perigosos. Apesar da comprovação de que são substâncias cancerígenas, verbas astronômicas são gastas por laboratórios interessados em pesquisa do tipo: “Ainda não conseguimos provar que adoçantes sintéticos não produzem câncer”. Em termos de história, relativamente recente, o homem aprendeu a obter açúcar bruto (mascavo e amarelo), e somente nas últimas décadas os países desenvolvidos começaram a produzir enormes quantidades (dez mil toneladas) de açúcar branco refinado, contendo 99,75 por cento de sacarose, tornando-o um reagente químico. Lado a lado com esta depuração houve um aumento no consumo de açúcar branco atingindo, nos países altamente desenvolvidos, 100/140 g diárias por pessoa. Tornou-se tão letal, que o nutricionista britânico Dr. A. Yudtkrin batizou seu livro sobre o problema de açúcar “Puro, Branco e Mortal” enquanto o Dr. Hall, cientista canadense, intitulou seu capítulo sobre açúcar, “O Vilão – Açúcar Refinado”.  
Dr. Márcio Bontempo    Fonte: Livro "Relatório Orion"