

## Consumo excessivo de refrigerantes pode provocar doenças graves

Publicado: 09 Maio 2014

Foto: Ryan Smith/Somos Images/Corbis



O servidor público, Marcelo Quintiere, de 53 anos, começou a beber refrigerante na infância e não parou mais. Apesar de saber que a bebida em excesso faz mal à saúde, ele conta que não consegue abandonar o hábito. "Tenho hábito de tomar refrigerante todos os dias. Em geral eu tomo na faixa de dois litros todos os dias e substituo há muito tempo a água pelo refrigerante. Tenho consciência de que é errado, mas se tornou um vício e um vício alimentar é difícil de combater, de controlar", destaca Marcelo.

A pesquisa Vigitel 2013, (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), divulgada recentemente pelo Ministério da Saúde, mostra que 23,3% da população brasileira ingere refrigerantes, no mínimo, cinco dias por semana.

Para o nutricionista do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), Fabio Gomes, o consumo excessivo da bebida pode provocar doenças graves. "O fato dos refrigerantes promoverem ganho de peso e obesidade resulta também no aumento, desde potenciais possíveis casos de câncer que podem ser associados, por exemplo, a alguns corantes de refrigerantes, potencialmente cancerígenos, mas principalmente, pelo fato disso promover ganho de peso e obesidade e a obesidade está relacionada a uma série de doenças como o diabetes, doenças cardiovasculares e vários tipos de câncer", detalha o nutricionista.

Fabio Gomes diz ainda que o ideal é evitar o refrigerante e dar preferência para água ou suco natural de fruta. "Em primeiro lugar, é importante a gente estimular as pessoas a voltarem a tomar água. Historicamente a gente consumia mais água até nas nossas refeições e se a busca é tomar um suco, por exemplo, que ele seja natural, que ele seja de uma fruta preferencialmente da estação", recomenda.

A pesquisa Vigitel retrata os hábitos da população brasileira e é uma importante fonte para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde preventiva.

*Fonte: Hortência Guedes / Web Rádio Saúde / Agência Saúde*

Blog da Saúde – Ministério da Saúde

Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/saudeemdia/33939-consumo-excessivo-de-refrigerantes-pode-provocar-doencas-graves>