



## Redução do Consumo de Açúcar em Portugal

A elevada prevalência das doenças crónicas é um dos principais desafios na área da saúde pública. Estas doenças são atualmente e, a nível mundial, a principal causa de mortalidade, representando, no ano de 2012, 68% de todas as causas de morte. Os hábitos alimentares inadequados são um dos quatro principais fatores de risco para estas doenças. Em Portugal, de acordo com os dados estimados pelo estudo *Global Burden of Diseases* (GBD), os hábitos alimentares inadequados (19%) surgem como o fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa.

Os hábitos alimentares inadequados incluem a ingestão excessiva de açúcares simples, entendendo-se por açúcar simples (*free sugar*) e segundo definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), os mono e dissacáridos adicionados aos alimentos e bebidas pela indústria alimentar, pelos manipuladores de alimentos ou pelos consumidores e, os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta e concentrados de sumo de fruta. A ingestão excessiva de açúcares simples, per si ou adicionados a alimentos, acrescentando apenas valor energético, tem sido associada ao excesso de peso/obesidade e consequentemente ao risco de desenvolvimento de doenças crónicas associadas.

O consumo de açúcar em quantidade superior às necessidades é um dos principais factores que contribui para o aparecimento de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, cárie dentária e de alguns tipos de cancro. Um vasto número de alimentos apresenta açúcar natural na sua constituição em teores suficientes para satisfazer as necessidades nutricionais do organismo. Assim, a adição de açúcar aos alimentos durante o processo de fabrico ou até mesmo no acto de serem consumidos deve ser evitada.



## **Aprenda a Reduzir o Consumo de Açúcar**

Ficam aqui alguns conselhos que poderá seguir de forma a diminuir a ingestão de açúcar:

- Reduza a quantidade de açúcar das receitas das preparações culinárias;
- Habitue-se a sabores naturais, como por exemplo: iogurte natural, leite simples, café, entre outros;
- Dê preferência à água em vez de bebidas às quais foi adicionado açúcar;
- Evite o consumo de guloseimas (gomas, rebuçados, chocolates...);
- No momento de escolher a sobremesa opte por uma peça de fruta;
- Opte pelo consumo de lanches saudáveis;
- Leia os rótulos dos alimentos e opte por produtos alimentares que apresentam, na sua composição, menor teor de açúcares;
- Dê preferência a bolos secos, evitando os que apresentam coberturas/recheio com cremes.

Fonte:

Direcção-Geral da Saúde/Plataforma Contra a Obesidade Dra. Anabela Lopes, Nutricionista

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Redução do Consumo de Açúcar em Portugal: Evidência que Justifica Ação, 2016

Boletim Informativo nº 3/2018