

OMS quer diminuir ingestão de açúcar para 6 colheres de chá



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o açúcar represente até 10% do valor total de energia, o que totaliza 12 colheres de chá por dia. Mas o projecto de orientações que acaba de publicar diz que reduzir a quantidade pela metade pode trazer benefícios adicionais à saúde.

As directrizes serão discutidas por especialistas antes que uma versão final seja divulgada. Os dados são do jornal Daily Mail, citados pelo portal Terra.

Segundo a OMS, as mudanças são incentivadas para evitar doenças como obesidade e cardíacas, principalmente por causa do açúcar escondido em alimentos processados e bebidas, como iogurtes, molhos, refrigerantes, sumos. "A obesidade afecta meio bilião de pessoas no mundo e está em ascensão. O açúcar, juntamente com outros factores de risco, pode certamente tornar-se o novo tabaco em termos de acção de saúde pública. O consumo de uma única porção de refrigerante adoçado já pode realmente ultrapassar o limite para uma criança", disse Francesco Branca, director de nutrição para a saúde e desenvolvimento da OMS.

Branca acrescentou que os fabricantes de alimentos e bebidas devem alterar drasticamente os seus produtos. Um café com leite tem cinco colheres de açúcar, uma barra de chocolate apresenta seis ou sete e algumas refeições prontas têm mais de oito. A ideia é que crianças consumam menos de seis colheres e evitem latas de refrigerantes, que podem ter até sete.

"A adição de açúcar é uma parte completamente desnecessária das nossas dietas, contribuindo para a obesidade, diabetes tipo II e cárie dentária. Já sabíamos sobre os riscos para a saúde por anos e ainda assim nada de substancial foi feito. As novas recomendações serão um alerta para o governo tomar medidas, forçando a indústria de alimentos a reduzir lentamente a enorme quantidade de açúcar adicionada em toda a linha", acrescentou o cardiologista Graham MacGregor.

Fonte: Daily Mail/Terra