

AÇÚCAR EM EXCESSO

O que faz ao seu corpo?



OMS recomenda
consumo diário de açúcar: $\leq 25g$



= 6 colheres de chá



Boca

Pesquisas sugerem que ingerir muito açúcar afeta a capacidade de comunicar ao cérebro que estamos saciados, comendo mais.

??

Cérebro

Uma dieta rica em açúcar aumenta o risco de depressão em 58%.

Barriga

O açúcar contribui para o aumento de gordura na zona abdominal – a mais perigosa para a saúde.

Órgãos genitais

Pode comprometer o fluxo sanguíneo e aumentar o risco de disfunção do desejo sexual/disfunção erétil.

NÃO SE ESQUEÇA!
Ingira açúcar/bebidas açucaradas apenas ocasionalmente

Corção

Conduz à inflamação do revestimento das artérias, o que aumenta o risco de AVC e enfarte – a causa nº 1 de morte em diabéticos tipo 2

Pele

As proteínas integram o açúcar na sua estrutura, envelhecendo a pele e provocando rugas.

Rins

O açúcar compromete o bom funcionamento dos rins. A diabetes é uma das principais responsáveis por insuficiência renal.

O açúcar,
ao provocar a sensação de bem-estar, cria dependência: quanto mais comemos, mais precisamos.

Articulações

Uma dieta rica em açúcar faz com que entrem substâncias inflamatórias no fluxo sanguíneo, agravando doenças reumatológicas como a artrite.

SABIA QUE...

A ciência pensa existir uma associação entre o consumo excessivo de açúcar e o desenvolvimento de cancro

