INGESTÃO ELEVADA DE SUMOS DE FRUTA ASSOCIADA AO RISCO DE MORTE PREMATURA

Posted on 15/08/2019 by Pedro Moreira

Category: Artigo

Tags: açúcar, bebidas açucaradas, risco de mortalidade, sumos fruta

O estudo de Collin et al. dá um importante contributo para a discussão ainda pouco abundante e consistente, sobre o potencial impacto na saúde dos sumos de fruta: nesta coorte de adultos dos EUA, cada dose adicional de cerca de 330 ml / dia de sumos de fruta associou-se a mais 24% de risco de mortalidade por todas as causas; não há causalidade, esta evidência é "apenas" sugestiva de associação, e o estudo tem limitações como o reduzido número de casos de morte associada a doença coronária, e a necessidade de maior número de participantes e tempo de estudo. Ainda assim, a divulgação destes resultados acompanha-se de uma mensagem em que se apela ao consumo moderado de sumos de fruta.

Para conseguir separar os efeitos dos diferentes sumos de fruta dos restantes processados de fruta ou examinar riscos e potenciais benefícios, muito há a fazer, começando desde logo na abordagem dos estudos epidemiológicos que deverão medir, especificamente, a exposição aos diferentes produtos, e compará-los entre si e com os efeitos que resultam da ingestão de fruta em natureza.

Reconhecemos que não é fácil, pela riqueza de variedades e constante inovação no processamento de fruta, como por exemplo: refrigerada e apresentada inteira, em pedaços ou em polpadas (com ou sem adição de sumos), desidratada, liofilizada, em purés, em geleias ou compotas, até aos sumos com ou sem adição de açúcar ou edulcorantes, e variando nos diferentes frutos que os constituem; como tal, diferem propriedades como a textura, a composição fitoquímica e nutricional (sumos de framboesas, mirtilos, laranja ou maçãs, por exemplo, estão longe de ser iguais entre si...), ou a presença de edulcorantes.

E este último aspeto de utilização de edulcorantes ganha relevo extraordinário com o artigo deste mês de Higgins e Mattes (este último marcou o inicio de trabalhos sobre o impacto de diferentes fluidos, como as sopas, no apetite), no AJCN, em que passamos a observar as consequências que a escolha de um edulcorante, e não outro, pode ter no peso corporal de indivíduos com excesso de

peso. Revolucionário no conhecimento.

Nesse trabalho, a adição de sacarina (mas não os outros 3 edulcorantes testados) levou a aumento do peso e, como tal, reconhece-se agora a possibilidade de um sabor doce sem valor energético poder levar a aumento de peso; como tal, estabelece-se uma fronteira a partir da qual os edulcorantes poderão deixar de ser vistos como uma entidade globalmente idêntica relativamente a este domínio da saúde.

Outro resultado surpreendente: a sucralose, mais um dos quatro edulcorantes testados, contribuiu para a perda de peso, e esta novidade faz levantar a pergunta sobre um seu eventual papel futuro no arsenal químico existente contra o peso excessivo. No entanto, é importante não esquecer a importância do sabor doce, como potentíssimo fenómeno psicobiológico tão bem traduzido na "cascata da saciedade" de John Blundell, que nos impele para a procura e consumo de alimento.

Na forma enlatada, o elevado consumo é apontado como podendo trazer maior risco de mortalidade. Portanto, um balanço delicado, onde tipo de processado, "dose", vulnerabilidade genética e metabólica, aliados a um estilo de vida inadequado das populações estudadas, podem também ser a chave para acomodar diferentes resultados entre trabalhos, até porque convém não esquecer que um consumo maior ou moderado de sumos de fruta, ou a intervenção para a sua ingestão em RCT, já foram associados a menores riscos de mortalidade e DCV (e a diminuição da pressão diastólica), e especificamente nos sumos 100%, diminuição de síndrome metabólico e obesidade; contudo, também há trabalhos que descrevem maior risco de ganho de peso e resistência à insulina com elevado consumo de sumos de fruta 100%.

A propósito do um elevado ou maior consumo de sumos 100%, na revisão de Fardet et al, a publicar no próximo mês de junho da Nutrition Reviews, a maior ingestão não se associou significativamente a: DCV (nem pressão arterial sistólica); glicemia/insulinemia; colesterol total e C-HDL; nem cancros - total, cólon e mama, sendo importante destacar, para o cancro da mama, que a fruta ingerida em natureza na adolescência se apresentou com papel protetor, o que lhe dá um lugar de destaque.

Infelizmente, na interpretação destes efeitos, para além das tradicionais limitações nos estudos que lidam com a alimentação humana, como os tempos de follow-up, tmanho amostral, e a validade dos diferentes métodos de medida, continuam também a faltar informações sobre o diferente acesso a cuidados de saúde consoante as populações (tão importante nos estudos de mortalidade…) e a temer-se a possibilidade de confundimento residual.

Não menos importante no estudo de Collin et al., os resultados encontrados relativamente à ingestão de bebidas açucaradas (onde a regulação por taxação, a reformulação e o controlo do marketing tentam lidar com o consumo), em que por cada dose adicional de bebidas açucaradas, cresce em 11% o risco de mortalidade. Acrescenta-se a ameaça que encontramos num estudo nosso em crianças portuguesas, nomeadamente de estas bebidas poderem integrar um padrão alimentar onde estão também alimentos de fast-food e alimentos açucarados, associados a mais

tempo de ecrã, menos tempo de sono e menor escolaridade materna, o que não ajuda.

Em conclusão, e considerando os trabalhos mencionados: comer fruta em natureza parece ter mais evidência protetora para a ocorrência de desregulação metabólica ou para o risco de doenças crónicas, do que a sua ingestão na forma de sumos; e os sumos de fruta açucarados e a fruta enlatada parecem proteger menos do que os sumos 100%.

Os estudos/saber mais em:

Collin et al. Association of Sugary Beverage Consumption With Mortality Risk in US Adults: A Secondary Analysis of Data From the REGARDS Study. JAMA Netw Open. 2019 May 3;2(5):e193121 https://jamanetwork.com/…/fullarticle/10.1001/jamanetworkop…

Fardet et al. Association between consumption of fruit or processed fruit and chronic diseases and their risk factors: a systematic review of meta-analyses. Nutr Rev. 2019
https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz004

Higgins & Mattes. A randomized controlled trial contrasting the effects of 4 low-calorie sweeteners and sucrose on body weight in adults with overweight or obesity. Am J Clin Nutr. 2019 May 1;109(5):1288-1301
https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy381

Moreira et al. Food patterns according to sociodemographics, physical activity, sleeping and obesity in Portuguese children. Int J Environ Res Public Health. 2010 Mar;7(3):1121-38
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2872303/

Nota do autor:

O conteúdo acima destina-se a fins educacionais e de promoção de discussão científica no sistema de ensino superior em ciências da saúde, e não deve ser usado para substituir recomendações de saúde pública, ou de profissionais de saúde, nomeadamente no aconselhamento ou tratamento alimentar.