

O CONSUMO DE AÇÚCAR E A OBESIDADE

DATORE, Fabiano Bertocco *

GUARIEIRO, Fernanda **

DEZORDE, Flavia Daniela ***

SACCHI, Lucimar ****

FRACAROLLI, Suzana Aparecida *****

Orientador(a): CAMPOS, Camila Duran de

Introdução: o trabalho trata do aumento da obesidade devido ao elevado consumo de açúcar. A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo excesso de gordura corporal. A alimentação inadequada com alta ingestão calórica somada a falta de atividade física e baixo gasto energético contribuem para o ganho de peso e de vários tipos de doenças, tais como problemas cardiovasculares, hipertensão arterial, câncer e diabetes. Objetivos: analisar a influência do consumo de açúcar na prevalência da obesidade. Metodologia: o trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica realizado em livros, revista e sites de referência da área de Nutrição. Discussão: atualmente o excesso do consumo de açúcar estimulado pela indústria "Fast Food" é considerado um dos grandes responsáveis pela pandemia mundial a obesidade. Alguns estudos indicam que uma elevada ingestão de açúcar aumenta a produção de gordura (Lipogênese) contribuindo para o ganho de peso e aumenta o risco de câncer. Considerações finais: a partir do desenvolvimento do trabalho pode-se afirmar que a adição de açúcar aos alimentos e bebidas deveria ser controlada e bem indicada no rótulo já que o excesso faz mal a saúde. Adequar à ingestão de açúcar é fundamental para o controle e a prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade. Gordura. Açúcar. Diabete.

* FUNEC, fabiano-sfs@hotmail.com

** FUNEC, fernandaguarieiro@hotmail.com

*** FUNEC, flaviafracaroli@hotmail.com

**** FUNEC, lucimarsac@gmail.com

***** FUNEC, suzana_af@yahoo.com.br