

10 DÚVIDAS FREQUENTES SOBRE REFRIGERANTES

Muitas dúvidas surgem quanto o assunto é refrigerantes. Cada vez mais presente na mesa do brasileiro, esse tipo de bebida é consumido entre todas as faixas etárias e classes sociais. Esclareça agora algumas dúvidas.

MILENA LIMA

1 - Quais os ingredientes dos refrigerantes?

Os refrigerantes possuem como ingredientes, o açúcar ou adoçante no caso dos light, água gaseificada, extrato de noz de cola ou suco de laranja ou de limão ou extrato vegetal de guaraná, cafeína, corante, acidulante, conservantes, aroma natural ou artificial, entre outros produtos químicos..

2 - Os refrigerantes causam celulite?

Não há estudos que comprovem a relação entre o aparecimento de celulites e o consumo de refrigerantes. Porém, se sabe que uma dieta desequilibrada, o consumo excessivo de açúcares e gorduras, a ingestão ineficiente de água e fibras, sedentarismo e fator genético estão relacionados com o aparecimento do problema.

3 - Os refrigerantes podem ser consumidos diariamente?

Não é recomendado o consumo diário de refrigerantes, pois este tipo de bebida não possui nutrientes, é um produto com calorias vazias. Dessa maneira, devemos sempre dar preferência às bebidas mais nutritivas e saudáveis como a água, os sucos de frutas e vitaminas.

4 - Os refrigerantes light podem ser consumidos à vontade?

Não. Os refrigerantes do tipo light possuem adoçantes no lugar do açúcar simples. O excesso do consumo desse tipo de refrigerante aumenta também a ingestão de adoçantes artificiais, o que não é indicado.

5 - Refrigerantes podem substituir o consumo de água?

De maneira alguma. A água é nutriente essencial para o ser humano e deve ser consumida diariamente. A quantidade necessária varia muito de indivíduo para indivíduo, porém recomenda-se que a ingestão seja de cerca de 30 a 40ml/kg/dia.

6 - Os refrigerantes possuem cafeína?

Sim, os refrigerantes à base de cola e os estimulantes (Red Bull, etc). A cafeína é uma substância estimulante do sistema nervoso central. A cafeína, em doses moderadas, produz ótimo rendimento físico e intelectual, com aumento da capacidade de concentração e diminuição do tempo de reação aos estímulos sensoriais. Por outro lado, doses elevadas podem causar sinais perceptíveis de confusão mental e indução de erros em tarefas intelectuais, ansiedade, nervosismo, tremores musculares, taquicardia e zumbido. O café é a fonte mais rica em cafeína. Mas as bebidas estimulantes contém altas doses de cafeína. Define-se consumo excessivo como ingestão acima de 600 mg/dia, por isso preste atenção aos rótulos e quantidades desta substância nos refrigerantes e em outros alimentos e bebidas.

7 - Os refrigerantes engordam?

O que causa ganho de peso é o desequilíbrio entre o consumo e o gasto de calorias. Consumir mais calorias do que você pode gastar gera ganho de peso. Alimentos e bebidas

com alto valor calórico podem colaborar para o ganho de peso. Excesso de refrigerantes contribui com excesso de açúcar que é rapidamente absorvido, relacionado também com risco aumentado de obesidade e diabetes tipo 2.

8 - A ingestão de refrigerantes está associada a fraturas ósseas?

Estudos mostram uma associação entre bebidas à base de cola e fraturas ósseas em meninas fisicamente ativas. Em estudo grego, o aumento do consumo de refrigerantes do tipo de cola foi associado positivamente com aumento do risco de fraturas ósseas em crianças de 7-14 anos. É sugerido que esses achados estejam associados com a relação cálcio-fósforo na dieta, tendo efeitos deletérios no osso.

9 - O brasileiro está consumindo mais refrigerantes?

De acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar do IBGE realizada entre 2002 e 2003, O consumo de refrigerantes aumentou 400%, de 1974-1975 a 2002-2003, entre a população brasileira. Conforme aumentam os rendimentos, maior o consumo de refrigerantes pela população brasileira. A participação da bebida na dieta é 5 vezes maior na classe de maiores rendimentos do que na classe de menores rendimentos.

10 - Um copo de refrigerante possui menos calorias do que um copo de suco de laranja?

Um copo de refrigerante comum possui em média 85 kcal e um copo de suco de laranja natural possui cerca de 90 kcal. Porém, é fundamental perceber que um copo de refrigerante não possui nenhum nutriente, apenas calorias e o [suco de laranja](#) possui inúmeras vitaminas e minerais que são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, evitando assim doenças relacionadas à má nutrição.

Bibliografia

Lilian Felipe; Lilia Correia Simões; Denise Utsch Gonçalves; Patrícia Cotta Mancini. Avaliação do efeito da cafeína no teste vestibular. Rev. Bras. Otorrinolaringol. vol.71 no.6 São Paulo Nov./Dec. 2005. Pesquisa de Orçamento Familiar 2002-2003, IBGE

*** Milena é Nutricionista responsável pelas informações de Cyber Diet**

DESTAQUE

“O consumo de refrigerantes aumentou 400%, de 1974-1975 a 2002-2003, entre a população brasileira, O que antes era só bebido nos finais de semana, hoje, em muitos casos, chega a substituir a água!”