

A indústria do açúcar: alimentados ou escravizados?

*Francisco José Figueiredo Coelho
Georgianna da Silva*

**Grupo de Pesquisa Educação e Drogas
(GPED/UERJ)**

A alimentação é um processo biológico fundamental para a vida. Até os seres mais minúsculos precisam dos nutrientes para se desenvolver. Certamente não seria uma novidade para você que, sem os nutrientes básicos, não teríamos disposição para a realização das nossas atividades, comprometendo o desempenho das funções vitais do organismo. O ato de pensar, de questionar e se relacionar com o mundo a nossa volta – ações coordenadas pelo cérebro – demanda de uma interação colaborativa entre o corpo e a mente. Mas, além das questões nutritivas, o alimento carrega questões culturais e econômicas, interferindo e tendo impactado em diferentes relações sociais ao longo da história humana.

Nesse contexto, por que alguns alimentos estiveram e estão mais disponíveis para um grupo social? O que as práticas educativas dentro e fora das escolas contribuem para uma visão integrada sobre a alimentação? Será que a sociedade pensa no que come, reproduzindo meramente uma ação

mecânica, ou é capaz de problematizar e refletir sobre o que, quando e onde comemos? Questões curiosas, não é mesmo? E acredite, tudo isso tem uma relação direta com a forma como enxergamos e nos apropriamos do açúcar. Aliás, você pode tê-lo consumido e sequer ter notado. Açúcar bruto, açúcar de confeitaria, açúcar invertido, caldo de cana, dextrose, frutose, maltodextrina, maltose, melaço, glucose, xarope de milho, néctares etc. Uma infinidade de nomes que chega a confundir.

Figura 1 – O açúcar aparece nos rótulos alimentares com vários nomes.



Fonte: <https://tinyurl.com/j7fz4j87>

Supostamente você já deve ter ouvido falar sobre os riscos do açúcar refinado para a saúde. Obviamente não falamos dos açúcares naturais contidos nas frutas, nas sementes e nos legumes. Nos referimos ao excesso do mundo dos açucarados em nossas dietas atuais. Não é fácil resistir a bolos, biscoitos, chocolates, tortas, brigadeiros, refrigerantes etc. E

isso tem um motivo: o açúcar nos oferece **experiências psicoativas**. Isso mesmo! Atua no **sistema de recompensa cerebral**, permitindo que o organismo libere **substâncias de contentamento** (dopamina, serotonina etc.) e o corpo deseje cada vez mais “possuir” guloseimas e alimentos açucarados. E diga-se de passagem, o açúcar industrializado não está apenas em alimentos com sabor doce.

Figura 2 – Alimentos salgados também são abundantes em açúcar



Fonte: <https://tinyurl.com/287vhx32>

Pizzas, hambúrgueres, biscoitos salgados recheados, molhos, catchup etc. O açúcar e o sódio entram em cena, numa dupla perfeita, especialmente na produção dos alimentos hiperprocessados.

Mas, será que adianta travar uma guerra contra o açúcar? Até que ponto cabe reproduzir discursos deletérios? O fato é que sabemos disso. Apesar dos alimentos com açúcar serem fonte de energia imediata para o corpo, o seu

excesso atua de forma negativa sobre os **mecanismos reguladores de saciedade**. Quer dizer, isso cria uma falsa necessidade de se alimentar desses produtos. Ou seja, você está – literalmente - sempre com fome! E será que essa constante sensação de buscar consumir alimento seria algo natural? Certamente não.

Note que não nos cabe aqui realizar uma crítica acerca dos efeitos físicos do açúcar no organismo, embora diferentes estudos científicos têm revelado o comprometimento da saúde da população, o que pode ser percebido com o aumento da prevalência de sobrepeso/obesidade entre crianças e adolescentes. Ainda que o discurso proibitivo do uso do açúcar refinado vigore em muitos grupos, sua prática não é consensual. Será que é possível, de fato, não se alimentar de açúcar refinado?

Figura 3 – Campanha de abstinência do açúcar. Será que ela realmente funciona em nossa sociedade?



Fonte: <https://tinyurl.com/ah94dt9r>

Há de considerar que alguns conseguem consumir açúcar de forma

moderada, não caminhando na onda da abstinência açucareira e modulando suas práticas e frequências de consumo. Por exemplo, há aqueles que têm a iniciativa de não adicionar açúcar branco ao café ou aqueles que reduzem a quantidade de sobremesa. Mas, será que todos conseguem essa regulação? Será que a praticidade da vida moderna e a busca pelo imediatismo auxiliam nessas modulações?

De um lado, o discurso alienado na **abstinência do açúcar**. Do outro, o discurso midiático de um mercado estratégico para nos convencer que precisamos consumir as guloseimas do universo açucarado. Vivemos em uma sociedade extremamente influenciada pela mídia e pelos apelos comerciais da indústria dos *fast-foods*.

Ligue a televisão e sinta-se convidado a encomendar uma pizza ou a pedir comida chinesa. Desligue a TV e receba uma mensagem em seu celular sobre como você pode aproveitar a promoção de um lanche promocional com um pudim de sobremesa e uma latinha de refrigerante. Já parou para refletir no quanto o seu cérebro é influenciado a consumir? E como nossas crianças e adolescentes reagem a tudo isso? Para onde migrar e como agir diante dessa dualidade de discursos impositivos? É possível um ponto de equilíbrio?

Figura 3 – A indústria midiática do açúcar influencia a alimentação infantil e adulta.



Fonte: <https://tinyurl.com/y7z8nx6r>

Depois de pedir o seu combo *delivery* e se deliciar com todo esse paraíso açucarado, qual a sensação que você apresenta: se sente alimentado ou potencialmente escravizado? Será que você consegue dizer não às imposições veladas da indústria do açúcar que, curiosamente, nem sempre é doce como se pensa?

COELHO, F. J. F.; SILVA, G. **A indústria do açúcar: alimentados ou escravizados?** Texto de apoio do curso Educação sobre Drogas: do alimentar ao digital. Fundação CECIE RJ: Rio de Janeiro, 2021.