

## O consumo de refrigerantes e seus malefícios



Bebida de maior consumo mundial, depois da água, o refrigerante já tem espaço certo, tanto nas gôndolas dos supermercados, quanto na mesa dos brasileiros.

Pessoas de todas as faixas etárias já se habituaram a se hidratar apenas com refrigerantes e outras bebidas prontas durante o dia, deixando de lado a tão imprescindível água. Mas com certeza, o principal alvo são as crianças e adolescentes, atraídos pelo sabor doce destas bebidas.

Em todas as refeições, desde o café da manhã, passando pelos lanches, até o jantar, lá estão elas: refrigerantes, sucos e chás prontos, responsáveis pelo aumento das calorias ingeridas diariamente à custa de grandes quantidades de açúcar.

Os refrigerantes, do ponto de vista nutricional, têm apenas calorias “vazias” por não conseguirem agregar à saúde nenhum nutriente adequado às necessidades nutricionais de crescimento e desenvolvimento do indivíduo. Apesar de atualmente existirem refrigerantes que a mídia divulga serem mais nutritivos por terem vitaminais e minerais adicionados, isso não faz dessa bebida um alimento mais saudável que possa ser um substituto de alimentos naturais.

Além de aumentar as calorias diárias consumidas, resultando em sobrepeso e até mesmo a obesidade, o refrigerante também é responsável por outros prejuízos no nosso organismo.

O ácido fosfórico, presente na bebida, impede a absorção de alguns nutrientes, como o cálcio, essencial para a manutenção da massa óssea, para o controle de acúmulo de gorduras e principalmente para o crescimento infantil.

Os malefícios do consumo exagerado de refrigerantes não param por aí. A bebida também pode ocasionar quadros de gastrite, flatulências e aumento do colesterol, além de prejudicar a saúde dentária da criança e do adolescente com a presença de cáries e até mesmo erosão dentária.

O ideal é oferecer para criança e o adolescente opções mais saudáveis de bebidas que auxiliem na hidratação diária e forneçam nutrientes essenciais para a manutenção do organismo, como sucos de frutas (naturais e de polpa), leite e iogurtes, chás naturais e água de coco, nunca deixando de incentivar o consumo diário de água.

Refrigerantes podem ser oferecidos, porém apenas ocasionalmente, como em festas de aniversários e outros eventos especiais!