



Refrigerante faz mal à saúde

• Pesquisa aponta que substância presente nas bebidas é comprovadamente cancerígena

Mariana Nicodemus

mariana.nicodemus@jfhoje.com.br

Há três meses, a associação de defesa dos consumidores Pro Teste emitiu um parecer alarmante sobre a composição de refrigerantes: milhões de consumidores podem estar ingerindo, sem saber, porções de benzeno, substância classificada como "comprovadamente cancerígena" pela Agência Internacional de Pesquisas sobre Câncer. O componente foi encontrado em sete das 24 fórmulas analisadas, que, 90 dias depois, continuam exatamente iguais. Mais: ingredientes comuns às receitas mais populares de bebidas gaseificadas podem causar de alergias e hipertensão a sérios problemas gastrointestinais.

A concentração de benzeno em alguns refrigerantes foi descoberta pela Pro Teste durante análise da higiene e do valor nutricional das bebidas. A substância não é propositalmente inserida na fórmula, mas resulta da reação entre o ácido benzoico, empregado como conservante, e o antioxidante ácido ascórbico.

Como o Ministério da Agricultura e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) não estabelecem limite oficial para a quantidade de benzeno em bebidas sem álcool, a pesquisa adotou os parâmetros legais sobre a existência do componente na água como referência. Dos sete tipos de refrigerante que apresentaram benzeno — Fanta Laranja, Fanta Laranja light, Sukita, Sukita Zero, Sprite Zero, Dolly Guaraná e Dolly Guaraná diet —, dois continham concentrações

acima das consideradas "aceitáveis à saúde humana": Fanta Laranja Light e Sukita Zero.

De acordo com a Agência Brasil, a Pro Teste sugeriu que os fabricantes substituíssem um dos ácidos do processo industrial. Apesar de o alerta sobre a concentração de benzeno nos refrigerantes ter sido feito no início de maio, até o momento nenhuma providência foi tomada pelas autoridades competentes ou pelas empresas.

Ainda segundo a Agência Brasil, o Ministério da Agricultura já estaria adotando "as medidas necessárias para desenvolver metodologia capaz de detectar a presença do benzeno em bebidas". Falando em nome da Coca-Cola (fabricante da Sprite Zero, Fanta Laranja e Fanta Laranja light), da Ambev (Sukita e Sukita Zero) e da empresa Dolly, a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes (Abir) informou que seus associados não tiveram acesso à pesquisa, não podendo comentá-la. A entidade informou também que os produtos citados são registrados "e seus componentes e fórmulas obedecem a todos os requisitos da legislação brasileira de saúde".

OUTROS PROBLEMAS

Apesar de a característica possivelmente cancerígena do benzeno ser alarmante, outras substâncias contidas em fórmulas de refrigerantes — e legalmente permitidas — também podem representar riscos à saúde. O sódio, presente em quantidade ainda maior em bebidas do tipo light ou diet, por exemplo, favorece a hipertensão e é agravante de síndromes renais, enquanto a ingestão exagerada de conservantes pode desencadear alergias e disfunções metabólicas. Já a cafeína e alguns tipos de corante estimulam a hiperatividade.

Segundo o médico gastroenterologista João Carlos de Oliveira, a dosagem e a combinação de alguns ingredientes utilizados na fabricação de re-

frigerantes, principalmente daqueles à base de cola, funcionam como estimuladores da produção de ácido no estômago, provocando irritações gástricas e intestinais. O consumo exagerado de bebidas gaseificadas, justamente pelo grande quantidade de gás, pode desenvolver esofagites e gastrites.

— São doenças realmente perigosas e difíceis de ser corrigidas. Hoje até existem substâncias fortes que inibem as células secretoras da parede do estômago, mas, mesmo assim, é complicado fazer com que o

problema regrida — afirma.

EXCESSO

O problema não está no consumo esporádico ou de baixa frequência de refrigerantes, mas na ingestão exagerada de bebidas do tipo. Segundo o médico, quem ingere mais de dois copos de refrigerante ao dia deve estar atento a sintomas como azia, queimação, dor na "boca" do estômago e soluços frequentes. Ele afirma que o refrigerante é ainda mais perigoso

para aqueles que já possuem problemas gastrointestinais.

— Para as pessoas que sofrem com problemas como gastrite, úlcera ou hérnia de hiato de outra natureza, as substâncias presentes nos refrigerantes podem agravar a doença e dificultar o tratamento.

Mas, para o João Carlos de Oliveira, apesar de tantos pontos negativos, o refrigerante perde o posto de vilão entre as bebidas.

— Entre o refrigerante e o álcool, prefira a primeira opção — atesta.

De que são feitos os refrigerantes?

- Água gaseificada
- Açúcar
- Sódio
- Cafeína
- Sacarina ou aspartame: substâncias utilizadas para adoçar refrigerantes do tipo light ou diet.
- Saborizantes: extrato vegetal de guaraná, extrato de noz de cola, suco de limão, suco de laranja, suco de uva etc.
- Aromatizante: realça o cheiro dos refrigerantes.
- Corante: colore produtos industrializados para que tenham uma aparência mais parecida com a dos produtos naturais.
- Acidulante: intensifica o gosto ácido das bebidas, dando gosto ácido ou agridoce aos refrigerantes.
- Conservantes: evitam a deterioração dos alimentos, fazendo com que durem mais tempo sem estragar.
- Estabilizantes **: utilizados para manter a aparência dos produtos.
- Antioxidantes **: também servem para manter os alimentos em boas condições de consumo por mais tempo
- Regulador de acidez **
- Benzeno ***: resultante da combinação entre o ácido benzoico, empregado como conservante, e o antioxidante ácido ascórbico.



Fonte: ProTeste, Consumidor Brasil e especialistas

Conheça alguns dos prejuízos causados pela ingestão excessiva de refrigerantes:

- O benzeno é classificado pela Agência Internacional de Pesquisas sobre Câncer (Iarc, na sigla em inglês) como substância "comprovadamente cancerígena".
- O sódio favorece a hipertensão e potencializa doenças renais.
- Os corantes de tom "amarelo crepúsculo", presentes em refrigerantes sabor Laranja, podem estimular a hiperatividade.
- Já os de cor "amarelo tartrazina", utilizados em alguns refrigerantes de Uva, podem causar alergias.
- O consumo exagerado de conservantes também pode desencadear alergias e disfunções digestivas e metabólicas.
- O excesso de cafeína causa irritabilidade, agitação, ansiedade, dor de cabeça e insônia.

* Presente em refrigerantes do tipo Light ou Diet.

** Presentes em refrigerantes com sabor de frutas.

*** Encontrado nos seguintes refrigerantes: Fanta Laranja, Fanta Laranja light, Sukita, Sukita Zero, Sprite Zero, Dolly Guaraná e Dolly Guaraná diet.