

puravida 

**#NÃO
BEBO
AÇÚCAR**

35 CODINOMES DO AÇÚCAR.

1. Açúcar branco refinado
2. Açúcar cristal
3. Açúcar de cana evaporado ou desidratado
4. Açúcar de confeitiro (cana, coco ou beterraba)
5. Açúcar demerara
6. Açúcar dourado
7. Açúcar granulado ou de mesa
8. Açúcar light
9. Açúcar mascavo
10. Açúcar orgânico ou biodinâmico
11. Açúcar refinado
12. Agave (néctar / syrup)
13. Caramelo
14. Dextrina
15. Dextrose
16. Etil maltol
17. Extrato ou xarope de malte
18. Frutose
19. Frutose cristalina
20. Galactose
21. Glicose
22. Lactose
23. Melaço
24. Maltodextrina
25. Maltose
26. Mel
27. Malte diastático
28. Sacarose
29. Xarope de alfarroba
30. Xarope de arroz
31. Xarope de bordo
32. Xarope de glicose
33. Xarope de milho
34. Xarope de ouro
35. Xarope de sorgo

O IMPACTO DO AÇÚCAR NA POPULAÇÃO.



**88% DA POPULAÇÃO
ADULTA E INFANTIL**

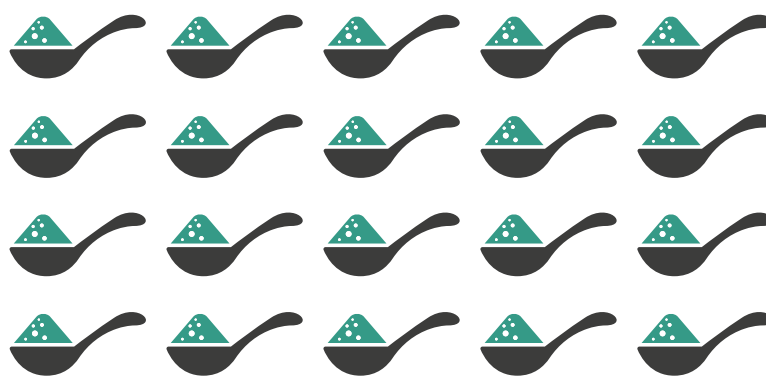
O **excesso de açúcar** na dieta moderna é o principal causador de um estado de **doença metabólica generalizada**, que afeta mais de **88% da população** adulta e infantil.

O TAMANHO DO EXAGERO.



25 G/DIA

Limite recomendado pela **Organização Mundial de Saúde** (OMS) para o consumo de açúcar em um dia (25g).



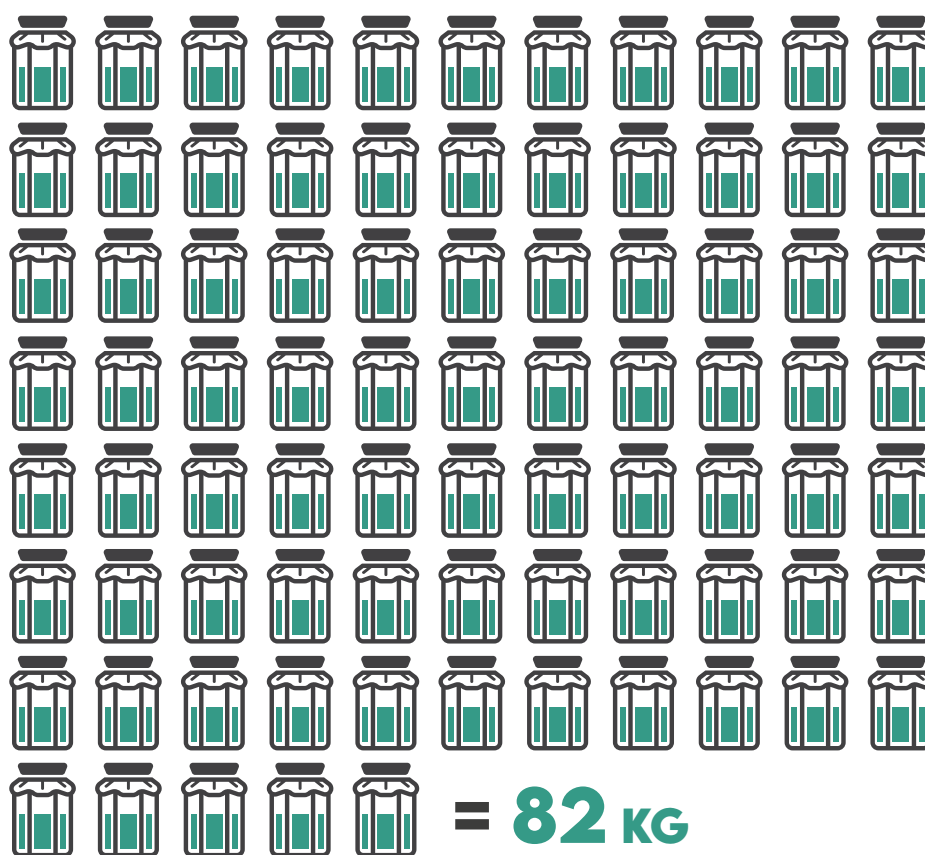
80 G/DIA

Quantidade média de açúcar **consumida** pelos **brasileiros** em um dia (80g).

O AUMENTO DO AÇÚCAR EM 200 ANOS.



Quantidade de açúcar que um americano consumia por ano em **1820**.



Quantidade de açúcar que um americano consome **atualmente**.

PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE GERADOS PELO AÇÚCAR.



ESTÍMULO AO VÍCIO

Estudos comprovaram que o açúcar é oito vezes mais viciante que a cocaína.



OBESIDADE

As regiões do cérebro responsáveis por detectar a saciedade não ficam satisfeitas. Assim a pessoa come em excesso e ainda continua com fome.



DIABETES TIPO 2

Os picos elevados e frequentes de insulina fazem com que as células passem a ficar resistentes a esse hormônio.



DIMINUIÇÃO DA IMUNIDADE

O excesso de calorias vazias causa inflamações no organismo, fazendo com que o corpo envie glóbulos brancos para controlar o problema. Isso nos deixa desguarnecidos ou com menor disponibilidade dos leucócitos que combatem outras ameaças, como vírus e bactérias.



ENVELHECIMENTO

Estudos também demonstram que o excesso de insulina altera negativamente o funcionamento das mitocôndrias, o que está entre os principais fatores do envelhecimento celular.



CÁRIES E PROBLEMAS DENTAIS

O açúcar torna o pH da boca ácido, o que contribui para a degeneração do esmalte e para a proliferação das bactérias causadoras de problemas dentais e na gengiva.



INFLAMAÇÕES GENERALIZADAS

Diante ao excesso de açúcar - e, conseqüentemente de insulina - o corpo reage com a produção de citocinas pró-inflamatórias.



PROBLEMAS COGNITIVOS

Além do estímulo excessivo de certas áreas cerebrais e da produção de dopamina que leva a comportamentos compulsivos, as inflamações pelo excesso de açúcar também atingem o cérebro.



CÂNCER

Diversos estudos demonstraram que quanto maior o consumo de açúcar, mais aumentam as chances de desenvolver algum tipo de câncer. Diferentes fatores contribuem para isso, como a desregulação hormonal, processos inflamatórios e diminuição de imunidade.

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO AÇÚCAR NO SEU CORPO.

CÉREBRO

Dietas cheias de alimentos processados e ricos em açúcar podem aumentar o risco de depressão em 58%.

CORAÇÃO

O açúcar inflama o revestimento das artérias, aumentando o risco de derrame e ataque cardíaco.

RINS

A sobrecarga de açúcar pode danificar nosso delicado sistema de filtração. Diabetes é uma das principais causas de insuficiência renal.

PELE

Quando o açúcar bombardeia seu corpo, as proteínas o incorporam como parte de sua estrutura, envelhecendo a pele e causando rugas.

GENITAIS

O excesso de açúcar pode prejudicar o fluxo sanguíneo, aumentando o risco de disfunção erétil em homens e distúrbio de excitação sexual em mulheres.

JOELHOS

As dietas ricas em açúcar bombeiam citocinas inflamatórias em sua corrente sanguínea, o que pode agravar a artrite.

