



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar
Secretaria de Documentação
Equipe de Documentação do Legislativo

JUSTIFICATIVA - PL 0157/2016

O programa visa a divulgação da quantidade de óleo e açúcar nos alimentos industrializados.

De maneira geral, recomenda-se aderir a uma dieta com baixo teor de açúcar, de carboidratos e de sódio para uma saúde de melhor qualidade. No entanto, há uma série de rótulos e ideias enganadoras por aí a respeito do que seria "comida saudável". Altos níveis de açúcar e/ou carboidratos podem se esconder em alguns alimentos inesperados, especialmente alguns que são vendidos como alimentos "saudáveis".

De acordo com a American Heart Association (AHA), a quantidade máxima de açúcares adicionados que você pode comer em um dia é:

- Homens: 37,5 gramas ou 9 colheres de chá;
- Mulheres: 25 gramas ou 6 colheres de chá.

É fato bastante divulgado os malefícios relacionados ao consumo excessivo do açúcar e gordura, especialmente no que diz respeito à obesidade. Segue alguns exemplos de danos causados pelo consumo excessivo de açúcar:

- Frutose: O açúcar refinado é composto metade por glicose e metade por frutose. Enquanto a primeira é essencial para o organismo, a segunda é absolutamente irrelevante e prejudicial. O único órgão capaz de metabolizar a frutose é o fígado, que transforma a maior parte dela em gordura. O acúmulo de gordura no fígado leva a complicações sérias, podendo evoluir para câncer e cirrose;

- Vicia: Quando comemos açúcar, o hormônio dopamina é liberado no cérebro, causando a sensação de prazer. Drogas como cocaína funcionam basicamente através do mesmo mecanismo. Isso leva à ingestão abusiva e compulsiva do alimento

- Bloqueia o aviso de saciedade ao cérebro: Leptina é um hormônio secretado pelas células de gordura. Quanto mais gorda é uma pessoa, maior seu nível de leptina. Em teoria, o hormônio tem a função de avisar ao cérebro que estamos satisfeitos e que precisamos parar de comer, além de aumentar o gasto de energia. No entanto, em indivíduos obesos, apesar de estar presente em grande quantidade, a leptina não funciona propriamente. Esta condição é conhecida como resistência à leptina e é uma das principais razões pelas quais uma pessoa come mais calorias do que queima e se torna obesa. A frutose é uma causa conhecida da resistência à leptina, por dois motivos: a insulina bloqueia o sinal de saciedade ao cérebro e a frutose aumenta o triglicérides no sangue, que também bloqueia a ação da leptina

- Diabetes: O papel da insulina no nosso corpo é estimular que as células queimem glicose ao invés de gordura, controlando o nível de açúcar no sangue, que, em excesso, é altamente tóxico. Quando consumimos muito açúcar, as células se tornam resistentes ao efeito da insulina, elevando o nível de glicose no sangue e levando a complicações seríssimas, como síndrome metabólica, obesidade, doenças do coração e, especialmente, diabetes tipo 2.

- Risco de câncer: O câncer é caracterizado pela multiplicação desregulada e acelerada das células. A insulina é um dos hormônios importantes que regulam esta multiplicação e que é prejudicado com o alto consumo de açúcar (conforme descrito no item anterior). Além disso, a ingestão de calorias em excesso associada ao sedentarismo é uma das principais causas ambientais conhecidas do câncer.

- Infarto e doenças do coração: Apesar de a gordura saturada levar fama de vilã, estudos sugerem que o açúcar pode ser o grande causador de doenças cardiovasculares, uma vez que aumenta os níveis de triglicérides, colesterol ruim e glicose no sangue, além de contribuir para a obesidade. Estes efeitos podem ser percebidos em apenas 10 semanas.

Enganam-se quem pensa que basta esconder o açucareiro para reduzir a ingestão do alimento no dia a dia. Afinal, ele marca presença em uma infinidade de produtos industrializados, inclusive em produtos salgados. Para se ter uma ideia, uma latinha de refrigerante contém cerca de 37 gramas de açúcar, ou seja, quase o total permitido em um dia! Portanto, a primeira recomendação é prestar atenção em itens como esses. A quantidade recomendada de consumo de gordura pela OMS é de 2,0g por dia.

Confira alguns alimentos industrializados e suas quantidades:

- 1 barra de cereal equivale a 1/2 colher (sopa) de açúcar;
- 3 biscoitos recheados equivalem a 3 colheres (sopa) de açúcar e 2,1 g de gordura;
- Um punhado de frutas cristalizadas (50g) tem o mesmo do que 2,5 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 copo de suco industrializado carregam 1,5 colher (sopa) de açúcar;
- 1 pacote de suco em pó contém 50% dele de açúcar;
- 1 lata de leite condensado (395g) equivalem a 13 colheres (sopa) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó equivalem a 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 balas de caramelo são o mesmo do que 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 barra de chocolate ao leite carrega 3,5 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 barra de chocolate branco (100g) possuem 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 pacote de salgadinho de 200g contém o equivalente a 3/4 de um copo americano de gordura (75,2g);
- 1 pacote de bolacha recheada equivale a 8 (OITO) pãezinhos, mais 30g de gordura e mais 50g de açúcares.

Devido ao fato de muitos alimentos "esconderem" a quantidade de açúcar e óleo presentes em seus produtos é que apresentamos o presente projeto de lei.

Por este motivo, peço a atenção dos nobres pares para a aprovação do presente projeto de Lei.

Publicado no Diário Oficial da Cidade em 15/04/2016, p. 150

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site www.camara.sp.gov.br.