CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR

TEXTO DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA – MODELO UFU – ID: LCL

ORIENTAÇÕES:
. Se for o caso, dê um título para sua redação. Esse título deverá deixar claro o aspecto da situação escolhida que você pretende abordar. Escreva o título no lugar apropriado na folha de prova.
. Se a estrutura do gênero exigir assinatura, escreva, no lugar da assinatura: JOSÉ ou JOSEFA. Em hipótese nenhuma escreva seu nome, pseudônimo, apelido etc. na folha de prova.
. Utilize trechos dos textos motivadores, parafraseando-os. Não copie trechos dos textos motivadores.

Texto I

O consumo excessivo de açúcar é um problema crescente, pois a ingestão diária do brasileiro ultrapassa as recomendações da OMS (25g por dia), chegando a 80g por dia. Esse excesso, aliado a hábitos como o sedentarismo e a alimentação inadequada, aumenta o risco de obesidade e diabetes, além de causar efeitos negativos a curto e longo prazo em diversos órgãos. No cérebro, por exemplo, altera os mecanismos de fome e saciedade, reduzindo memória e atenção, além de aumentar o risco de AVC. O coração pode sofrer com o acúmulo de gordura nas artérias, comprometendo sua função. O pâncreas, sobrecarregado, pode falhar na produção de insulina, e desencadear a diabetes. Os rins enfrentam dificuldades para filtrar o excesso de glicose, o que pode levar a complicações graves. O intestino pode ter sua flora prejudicada, causando diarreia, gases e dificuldade na absorção de vitaminas. Já a pele pode sofrer com o aumento da oleosidade, o que facilita a acne e até a descamação. Portanto, o consumo equilibrado de açúcar é essencial para preservar a saúde e evitar complicações metabólicas e cardiovasculares. Portanto, ainda que seja difícil resistir a bolos, biscoitos e... tigelas de açaí, a recomendação é equilibrar delícia e moderação!

Gislaine Buosi, educadora.

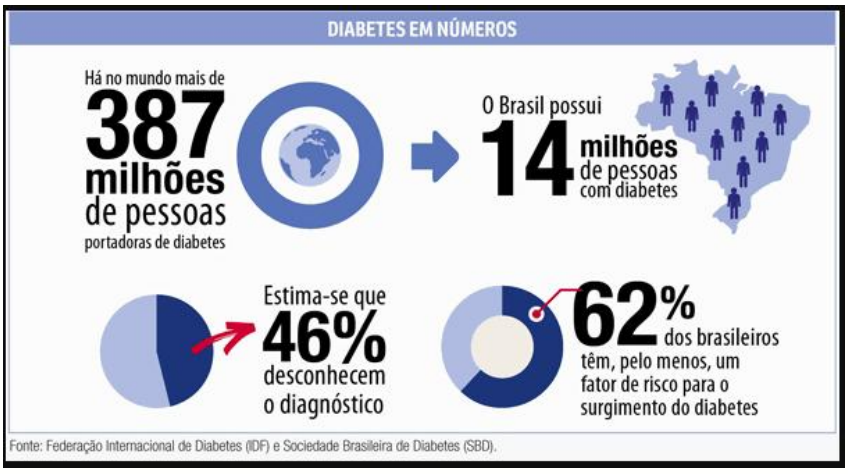
Texto II

O consumo excessivo de açúcar desencadeia uma série de problemas de saúde, como ganho de peso, inflamações, cáries, e risco aumentado de diabetes tipo 2. Entretanto, as estimativas de consumo de açúcar estão diminuindo no mundo. A Organização Internacional do Açúcar (OIA) afirma que o consumo global em 2024/25 foi revisado para baixo, de 182,87 milhões para 181,58 milhões de toneladas.

"Reduzir a ingestão de açúcar pode parecer desafiador, especialmente com tantos alimentos industrializados e opções prontas no mercado, mas com algumas mudanças simples é possível adotar uma rotina alimentar mais equilibrada e saudável", diz nutricionista Priscila Gontijo, coordenadora do Science Hub da Puravida. Segundo Priscila, o açúcar em excesso sobrecarrega o organismo, mas, quando ajustamos a dieta de modo consciente, é possível perceber mais disposição, melhor humor e até mesmo um paladar mais seletivo.

Disponível em: https://www.em.com.br/saude/2025/01/7045925-qual-o-risco-de-consumir-muito-acucar-no-dia-a-dia.html. Acesso em 30 jan.2025. Com ajustes.

Texto III



Disponível em: http://www.webgeo.net.br/2022/08/diabetes-no-brasil.html. Acesso em 30 jan.2025.

Redija um TEXTO DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA, deixando claros ao leitor as causas e os efeitos do CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR.