

<http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/936444-bebida-diet-e-aspartame-fazem-as-pessoas-engordarem-diz-estudo.shtml>
29/06/2011 - 13h31

Bebida diet e aspartame fazem as pessoas engordarem, diz estudo

DE SÃO PAULO

Pense duas vezes se você consome refrigerante diet para manter a forma física. Um novo estudo americano apresentado durante uma conferência da Associação Americana de Diabetes diz que a bebida diet está associada ao ganho de peso.

A cintura de quem toma dois ou mais refrigerantes diet por dia pode aumentar seis vezes, se comparado com os não consumidores. O estudo que vem da Escola de Medicina da Universidade do Texas acompanhou 474 indivíduos durante dez anos.

A conclusão obtida é que quanto mais uma pessoa bebe refrigerante diet, mais ela engorda. A circunferência abdominal, cujo tamanho pode indicar a propensão ou não a doenças cardíacas, também ficou 70% maior.

Uma outra pesquisa apresentada no mesmo evento médico afirma que o aspartame, presente como ingrediente de produtos diet e usado como adoçante, aumentou o nível de açúcar no sangue de camundongos com propensão a diabetes.

Estudos como esses mostram que o refrigerante diet e o aspartame não são tão bons para a saúde quanto a propaganda sugere.

Para a professora de epidemiologia clínica Helen Hazuda, que conduziu o estudo da Universidade do Texas, os consumidores deveriam ser alertados sobre os perigos à saúde ao ingerir esses produtos.