



Bebidas açucaradas aumentam risco de ansiedade em jovens, diz estudo



Pesquisa da Universidade de *Bournemouth* associa o consumo elevado dessas bebidas ao aumento de 34% no risco de desenvolver o transtorno.

O consumo de bebidas com alto teor de açúcar pode estar associado a sintomas de ansiedade em jovens, segundo uma revisão conduzida por pesquisadores da Universidade de *Bournemouth*, no Reino Unido.

De acordo com o estudo, a ingestão frequente dessas bebidas pode aumentar em 34% o risco do transtorno entre adolescentes. As conclusões foram publicadas na revista *Human Nutrition and Dietetics*.

Para investigar a relação, os autores analisaram nove estudos. Em sete deles, houve associação positiva importante entre o consumo de bebidas açucaradas e sintomas de ansiedade em adolescentes.

A coautora *Chloe Casey*, professora de Nutrição na Universidade de *Bournemouth*, afirmou ao *Healthline* que políticas públicas de saúde costumam abordar os efeitos dessas bebidas no "físico", com questões sobre estética e o desenvolvimento de doenças, por exemplo. Mas há pouco desvendado sobre o impacto delas na saúde mental.

"Embora não possamos confirmar nesta fase qual é a causa direta, este estudo identificou uma ligação preocupante entre o consumo de bebidas açucaradas e transtornos de ansiedade em jovens", disse *Casey*.

"Os transtornos de ansiedade na adolescência aumentaram drasticamente nos últimos anos; por isso, é importante identificar hábitos de vida que podem ser alterados para reduzir o risco dessa tendência continuar", continuou a pesquisadora.

Mais de 60% dos jovens consomem uma bebida açucarada num dia típico, segundo dados do Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos. Isso porque a categoria não se limita a refrigerantes: inclui energéticos, leites aromatizados, bebidas de café, chás gelados adoçados e limonadas.

Whitney Linsenmeyer, nutricionista e porta-voz da Academia de Nutrição e Dietética, afirmou à *Healthline* que a conclusão da revisão conversa com evidências anteriores. Ela explica que essas bebidas são consideradas "calorias vazias", por fornecerem energia com baixo valor nutricional.

O que pode explicar a questão da ansiedade é a rápida absorção do açúcar, que favorece picos e quedas de glicose no sangue. Essas oscilações podem intensificar sensações de nervosismo e agitação, segundo *Daniel Ganjian*, pediatra do *Providence Saint John's Health Center*.

"A nossa saúde mental e a alimentação estão muito interligadas. Embora muitas vezes nos concentremos em questões físicas como a obesidade, o que comemos influencia enormemente nosso humor e função cognitiva", disse *Ganjian* à *Healthline*.

Os autores ressaltam que a evidência é de associação, não de causalidade. Para *Linsenmeyer*, pode não ser somente o consumo de bebidas açucaradas que se correlaciona com os sintomas de ansiedade, mas sim o efeito cumulativo dessa ingestão.

"O alto consumo de bebidas açucaradas pode fazer parte de um padrão de estilo de vida mais amplo que inclui sono ruim, dieta de baixa qualidade ou níveis mais elevados de stress", afirmou *Wesley McWhorter*, nutricionista e porta-voz da Academia de Nutrição e Dietética.

Fonte: <https://exame.com/ciencia/bebidas-acucaradas-elevam-risco-ansiedade-jovens/> (adaptado)