

Consumo de refrigerante diet aumenta a gordura abdominal

escrito por Ana Miranda | 2 de abril de 2015



□O consumo frequente de refrigerante diet está diretamente associado ao aumento da circunferência abdominal em adultos com 65 anos ou mais. A descoberta eleva a preocupação sobre o consumo crônico de refrigerante, que pode elevar o risco de síndromes metabólicas e doenças cardiovasculares, já alto em pessoas dessa faixa etária.

Pesquisadores americanos analisaram dados de 749 adultos com mais de 65 anos, que foram acompanhados por uma década. Ao longo deste período, a circunferência abdominal dos que bebiam refrigerante diet diariamente cresceu duas vezes mais do que daqueles que não ingeriam a bebida: 2,11 centímetros, ante 0,77 centímetro. Já entre consumidores ocasionais de refrigerante diet o crescimento foi de 1,83 centímetro.

Surpreendentemente, não foram encontradas evidências significativas entre o consumo de refrigerante “normal” e a expansão da gordura abdominal.

O dado é preocupante porque a gordura localizada no abdômen, chamada visceral, está associada ao aumento de doenças cardiovasculares, inflamações e diabetes tipo 2. A pesquisa foi publicada na terça-feira no periódico *Journal of the American Geriatrics Society*.