

# Os 10 piores alimentos para sua saúde

A pesquisadora Michelle Schoffro Cook, da Sociedade Internacional de Medicina Ortomolecular (Canadá), desenvolveu uma lista com o ranking das comidas e bebidas consideradas as mais perigosas de todos os tempos. Fique atento e confira!

## 10º lugar: Sorvete



Apesar de existirem versões mais saudáveis que os tradicionais sorvetes industrializados, a nutricionista adverte que esse alimento geralmente possui altos níveis de açúcar e gorduras trans, além de corantes e saborizantes artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas – substâncias químicas que podem causar danos no cérebro e no sistema nervoso.

## 9º lugar: Salgadinho de milho



De acordo com Michelle, desde o surgimento dos alimentos transgênicos a maior parte do milho que comemos é um “Frankenfood”, ou “comida Frankenstein”. Ela aponta que esse alimento por causar flutuação dos níveis de açúcar no sangue, levando a mudanças no humor, ganho de peso, irritabilidade, entre outros sintomas. Além disso, a maior parte desses salgadinhos é frita em óleo, que vira ranço e está ligado a processos inflamatórios.

## 8º lugar: Pizza



Michelle destaca que nem todas as pizzas são ruins para a saúde, mas a maioria das que são vendidas congeladas em supermercados está cheia de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Feitas farinha branca, essas pizzas são absorvidas pelo organismo e transformadas em açúcar puro, causando aumento de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

## 7º lugar: Batata frita



Batatas fritas contêm não apenas gorduras trans, que já foram relacionadas a uma longa lista de doenças, como também uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos: a acrilamida, que é formada quando batatas brancas são aquecidas em altas temperaturas. Além disso, a maioria dos óleos utilizados para fritar as batatas se torna rançosa na presença do oxigênio ou em altas temperaturas, gerando alimentos que podem causar inflamações no corpo e

agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.

#### 6º lugar: Salgadinhos de batata



Além de causarem todos os danos das batatas fritas comuns e não trazerem nenhum benefício nutricional, esses salgadinhos contêm níveis mais altos de acrilamida, que também é cancerígena.

#### 5º lugar: Bacon



Segundo a nutricionista, o consumo diário de carnes processadas, como bacon, pode aumentar o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%. Um estudo da Universidade de Columbia descobriu ainda que comer 14 porções de bacon por mês pode danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao órgão.

#### 4º lugar: Cachorro-quente



Michelle cita um estudo da Universidade do Havaí, que mostrou que o consumo de cachorros-quentes e outras carnes processadas pode aumentar o risco de câncer de pâncreas em 67%. Um ingrediente encontrado tanto no cachorro-quente quanto no bacon é o nitrito de sódio, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês. Outros estudos apontam que a substância pode desencadear câncer colorretal.

#### 3º lugar: Donuts (Rosquinhas)



Entre 35% e 40% da composição dos donuts é de gorduras trans, “o pior tipo de gordura que você pode ingerir”, alerta a nutricionista. Essa substância está relacionada a doenças cardíacas e cerebrais, além de câncer. Para completar, esses alimentos são repletos de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aditivos alimentares, e contêm, em média, 300 calorias cada.

## 2º lugar: Refrigerante



Michelle conta que, de acordo com uma pesquisa do Dr. Joseph Mercola, “uma lata de refrigerante possui em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 55 mg de cafeína, além de estar repleta de corantes artificiais e sulfitos”. “Somente isso já deveria fazer você repensar seu consumo de refrigerantes”, diz a nutricionista.

Além disso, essa bebida é extremamente ácida, sendo necessários 30 copos de água para neutralizar essa acidez, que pode ser muito perigosa para os rins. Para completar, ela informa que os ossos funcionam como uma reserva de minerais, como o cálcio, que são despejados no sangue para ajudar a neutralizar a acidez causada pelo refrigerante, enfraquecendo os ossos e podendo levar a doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.

## 1º lugar: Refrigerante Diet



“Refrigerante Diet é a minha escolha para o Pior Alimento de Todos os Tempos”, diz Michelle. Segundo a nutricionista, além de possuir todos os problemas dos refrigerantes tradicionais, as versões diet contêm aspartame, que agora é chamado de AminoSweet. De acordo com uma pesquisa de Lynne Melcombe, essa substância está relacionada a uma lista de doenças, como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, defeitos de nascimento, cegueira, tumores cerebrais, dor torácica, depressão, tonturas, epilepsia, fadiga, dores de cabeça e enxaquecas, perda auditiva, palpitações cardíacas, hiperatividade, insônia, dor nas articulações, dificuldade de aprendizagem, TPM, câibras musculares, problemas reprodutivos e até mesmo a morte.

“Os efeitos do aspartame podem ser confundidos com a doença de Alzheimer, síndrome de fadiga crônica, epilepsia, vírus de Epstein-Barr, doença de Huntington, hipotireoidismo, doença de Lou Gehrig, síndrome de Lyme, doença de Ménière, esclerose múltipla, e pós-pólio. É por isso que eu dou ao Refrigerante Diet o prêmio de Pior Alimento de Todos os Tempos”, conclui.