

Consumo de açúcar pode ajudar ou atrapalhar a saúde mental; entenda

Regina Célia Pereira • 6 min read

Jan 16, 2026

Ainda que existam muitas pesquisas mostrando que o exagero no açúcar está atrelado a uma lista de males que incluem desde cárie até obesidade, passando por maior risco de danos cardiovasculares, depressão e ansiedade, a nutrição moderna não indica a exclusão do ingrediente, exceto em casos de comorbidades, como o diabetes. Dentro de um contexto saudável, ele pode até ser benéfico.

É o que sugere um estudo publicado no periódico científico The Journal of Nutrition, Health and Aging. Segundo a pesquisa, o consumo moderado de açúcar pode ter efeitos positivos na saúde mental, principalmente em pessoas com sobrepeso. O excesso, porém, tem impacto negativo no cérebro, de acordo com o mesmo trabalho.

Os pesquisadores utilizaram dados de quase 170 mil adultos do UK Biobank, pesquisa britânica que avalia condições de saúde de meio milhão de voluntários no Reino Unido. "O artigo destaca a importância do equilíbrio no cardápio", comenta a nutricionista Lara Natacci, que investigou o elo entre alimentação e saúde mental para seu doutorado na Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo). Esse novo estudo reforça a necessidade de combater radicalismos à mesa.