

19 de maio

Água Com Açúcar É Calmante?

Parem de lutar e fiquem sabendo que Eu sou Deus. Salmo 46:10.

Diz o ditado que de médico e de louco todos têm um pouco. E isso parece ser verdade. Basta uma pessoa ficar doente e lá vem um monte de gente dizendo que deveria tomar isso ou aquilo para melhorar. Os médicos dizem que isso é um tremendo perigo. Alguém pode, por exemplo, acabar ingerindo uma substância alérgica.

Nos casos de nervosismo, quando alguém está assustado ou sob forte emoção, a receita mais comum é tomar água com açúcar para acalmar os nervos. Será que funciona? De acordo com o Dr. Marcos Baldo, fisiologista da Universidade de São Paulo, a água com açúcar não tem função benéfica alguma na hora de acalmar quem está nervoso.

Quando se bebe a água adoçada, o açúcar colocado no copo acaba indo para o estômago, onde é imediatamente dividido em frutose e glicose. Esses compostos, depois de metabolizados, podem se tornar fonte de energia para o organismo, mas não possuem efeito terapêutico nenhum que atue sobre o sistema nervoso.

Se é assim, por que as pessoas ficam calmas após tomarem água com açúcar? Segundo o mesmo Dr. Baldo, isso ocorre apenas por questões psicológicas. A pessoa já bebe a água acreditando que aquilo vai deixá-la mais calma e, como a mente possui um grande poder sobre o organismo, ela acaba se acalmando realmente.

Parece não ter nenhum problema em tomar água com açúcar nos momentos de nervosismo, quando, por exemplo, estamos diante de uma prova difícil de matemática. Contudo, açúcar ingerido em excesso (em doces, balas, chocolates) acaba entorpecendo nossa mente e dificultando o nosso raciocínio, especialmente para as coisas espirituais. Portanto, se você quer ficar mais calmo, procure conjugar vida saudável com confiança em Deus. Esse é o melhor remédio do mundo contra o nervosismo.