



Sumos de Fruta 100% e a Saúde Metabólica

Recentemente foram anunciados internacionalmente novos estudos que avaliam a ligação dos sumos de fruta 100% e a saúde metabólica, nomeadamente o seu impacto nos níveis de açúcar no sangue, diabetes, risco de doenças cardiovasculares e peso corporal.

A condução destes estudos clínicos sugere que a ingestão de sumo de fruta 100%, especialmente sumo de laranja, está associada aos seguintes efeitos:

- Impacto não desfavorável dos níveis de insulina e uma associação estatisticamente não significativa com o risco de T2DM.
- Níveis reduzidos de colesterol total e LDL (Low-density Lipoprotein) e elevados níveis de colesterol HDL (High-density Lipoprotein).
- Fonte de hesperidina juntamente com um conjunto de polifenóis e vitaminas que possuem ação antioxidante no organismo.
- Não há correlação entre a ingestão de sumos de fruta 100% e a composição e a composição corporal em adultos (mesmo quando consumido por adultos com excesso de peso), incluindo o aumento de peso em crianças.

O Programa Fruit Juice Matters tem procurado partilhar conhecimento científico sobre os sumos 100% e a sua correlação com os temas da saúde.

O documento completo incluindo revisão de literatua poderá ser consultado [aqui](#) ou em anexo.

Para mais informações e contacto:

Joana Miguel | joana.miguel@loyaladvisory.com | 911 860 260

José Santos | jose.santos@loyaladvisory.com | 918 182 595