

Sexta-Feira, 12 de Junho de 2026

Morango do amor

O “morango do amor” tornou-se uma verdadeira febre nas redes sociais e ganhou espaço. A receita é simples: morangos frescos mergulhados em calda de açúcar até formar uma camada crocante e brilhante de caramelo. O resultado encantou pela aparência e pelo sabor, mas também acendeu um alerta importante, especialmente para quem tem diabetes.

A diabetes mellitus é uma doença crônica caracterizada pela dificuldade do organismo em regular os níveis de glicose no sangue. Isso pode ocorrer pela produção insuficiente de insulina, hormônio responsável por transportar a glicose para dentro das células (diabetes tipo 1), ou pela resistência à sua ação (diabetes tipo 2).

Quando não controlada, a diabetes favorece o aumento persistente da glicose na corrente sanguínea, conhecido como hiperglicemia. A longo prazo, esse descontrole pode trazer complicações sérias, como doenças cardiovasculares, alterações renais, problemas de visão e lesões neurológicas.

O doce como gatilho

O morango, por si só, é um alimento saudável, fonte de fibras, vitaminas e antioxidantes. O problema surge com a camada de caramelo que o reveste. O açúcar derretido utilizado no preparo é altamente concentrado e, quando consumido, provoca uma absorção rápida e intensa de glicose pelo organismo.

Esse efeito resulta em picos glicêmicos – elevações abruptas da glicose no sangue –, que podem causar sintomas imediatos como mal-estar, fadiga, sede excessiva e dificuldade de concentração. Para pessoas com diabetes, além do impacto momentâneo, esses picos tornam o controle da doença mais difícil ao longo do dia e, se frequentes, aumentam o risco de complicações crônicas.

É preciso evitar totalmente?

O morango do amor não precisa ser visto como um alimento proibido, mas deve ser encarado com moderação. O consumo deve ser ocasional, feito em pequenas porções e, de preferência, acompanhado de refeições equilibradas para minimizar o impacto glicêmico.

Outra recomendação importante é evitar o consumo em jejum, já que a ausência de outros alimentos no estômago favorece a absorção rápida do açúcar. Além disso, o acompanhamento médico e nutricional é essencial para orientar cada paciente sobre a melhor forma de adaptar esses momentos festivos à sua rotina alimentar.

Enfim, o morango do amor é um símbolo de alegria em festas e encontros, mas para pessoas com diabetes, o consumo deve ser feito com responsabilidade. A chave está no equilíbrio: desfrutar de forma pontual e consciente, sem comprometer o controle da doença nem a saúde a longo prazo.

Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT