

Frutas fazem bem, mas em excesso podem prejudicar a saúde; entenda

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 7 de julho de 2026



As frutas são indispensáveis para uma alimentação saudável. Ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, elas ajudam no funcionamento do organismo e na prevenção de diversas doenças. No entanto, o fato de serem alimentos naturais não significa que possam ser consumidos sem limites.

Segundo a médica endocrinologista Cecília Coimbra, a quantidade ideal de frutas varia de pessoa para pessoa e deve levar em consideração fatores como idade, rotina, prática de atividade física e condições de saúde.

“Não existe uma regra única. Em geral, três porções por dia atendem bem a maioria dos adultos saudáveis, mas essa quantidade deve ser individualizada. Também é importante distribuir essas frutas ao longo do dia e, de preferência, consumi-las associadas a fibras para reduzir o índice glicêmico de algumas variedades”, explica.

Doenças exigem controle das porções

De acordo com a médica, pessoas com diabetes não precisam retirar as frutas da alimentação, mas devem ficar atentas às quantidades consumidas e à forma como esses alimentos são

ingeridos.

Ela explica que algumas frutas possuem maior quantidade de carboidratos ou acabam sendo consumidas em excesso, favorecendo picos de glicemia.

“Para evitar esse aumento da glicose no sangue, o ideal é consumir a fruta inteira, controlar as porções e associá-la a proteínas, fibras ou gorduras boas. Essa combinação reduz a velocidade de absorção do açúcar”, orienta.

Outro ponto destacado pela endocrinologista é a relação entre o excesso de carboidratos e a esteatose hepática, conhecida como gordura no fígado.

Segundo Cecília Coimbra, qualquer carboidrato ingerido em excesso pode contribuir para o acúmulo de gordura no órgão. Ainda assim, ela ressalta que as frutas naturais continuam sendo uma opção saudável.

“O maior risco está no excesso de frutose proveniente de sucos, bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados”, afirma.

Sucos naturais e frutas secas exigem moderação

Embora sejam frequentemente associados a uma alimentação saudável, os sucos naturais e as frutas secas também merecem atenção.

A endocrinologista explica que ambos concentram maior quantidade de açúcares por porção quando comparados à fruta in natura.

“Devem ser consumidos com moderação, dando preferência às frutas inteiras, que preservam as fibras e promovem maior saciedade”, destaca.

O maior erro é acreditar que fruta não tem limite. Para Cecília Coimbra, o principal equívoco cometido pelas pessoas é imaginar que qualquer quantidade de fruta faz bem apenas por ser um alimento natural.

“A alimentação precisa de equilíbrio. Pessoas com diabetes, resistência à insulina, esteatose hepática ou dificuldade para controlar o peso devem buscar orientação profissional para adequar as porções”, reforça.

Pequenas mudanças fazem diferença

Além de alertar sobre os cuidados necessários, a nutricionista Jamile Barros destaca que as frutas devem fazer parte da alimentação diária por serem importantes fontes de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos.

Segundo ela, algumas estratégias simples ajudam a consumir frutas de forma equilibrada, sem exageros.

Entre as principais orientações estão substituir sobremesas industrializadas por frutas, mantê-las higienizadas e sempre disponíveis em casa ou no trabalho, variar os tipos consumidos ao longo da semana e priorizar o consumo da fruta inteira.

Nutricionista, Jamile Barros

Outra recomendação é distribuir as porções ao longo do dia, evitando concentrar várias frutas em uma única refeição.

“Não existe uma quantidade única ideal para todos. O equilíbrio e a individualização são fundamentais”, afirma.

Combinações aumentam a saciedade

Para pessoas com diabetes, gordura no fígado ou que desejam perder peso, Jamile explica que combinar frutas com proteínas, fibras e gorduras boas ajuda a retardar a absorção do açúcar e

aumenta a sensação de saciedade.

Entre as combinações indicadas pela nutricionista estão:

- maçã com pasta de amendoim ou castanhas;
- pera com iogurte natural sem açúcar;
- morangos com iogurte natural e chia;
- banana com aveia e canela;
- mamão com chia ou linhaça;
- kiwi com iogurte natural.

Segundo ela, essas associações costumam ser mais interessantes do que consumir a fruta isoladamente, especialmente para quem precisa controlar a glicemia.

Fruta inteira continua sendo a melhor escolha

Na comparação entre fruta in natura, suco natural, smoothie e frutas secas, Jamile afirma que a fruta inteira continua sendo a opção mais indicada.

Isso porque ela preserva as fibras, proporciona maior saciedade e tem menor impacto sobre a glicemia. Os sucos naturais, mesmo sem açúcar, concentram uma quantidade maior de açúcares naturais e perdem parte das fibras durante o preparo.

Já os smoothies podem ser uma boa alternativa quando preparados com a fruta inteira e ingredientes como iogurte natural, aveia ou sementes, sem adição de açúcar.

As frutas secas também podem fazer parte da alimentação, mas em pequenas porções, pois concentram açúcares e calorias devido à retirada da água.

Como identificar o consumo excessivo

A nutricionista explica que o excesso de frutas deve ser avaliado dentro do contexto da alimentação como um todo.

Entre os sinais que podem indicar um consumo acima do

necessário estão gases, distensão abdominal, diarreia e o hábito de substituir refeições completas apenas por frutas, comprometendo a ingestão de proteínas e outros nutrientes essenciais.

Segundo Jamile Barros, a quantidade ideal depende da idade, do nível de atividade física, do estado nutricional, da presença de doenças e dos objetivos de cada pessoa.

Para ela, a recomendação é simples: priorizar variedade, moderação e equilíbrio, sem restringir nem exagerar no consumo das frutas.

Fonte:DOL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
07/07/2026/14:41:16

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de

pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:+5511984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:+5511984046835) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*