

Açúcares ou adoçantes? Saiba como responder

Educação Física

Enviado por:

Postado em:27/05/2009

Açúcar ou adoçante? Perguntar a opção na hora de adoçar a bebida virou algo comum nos dias de hoje, afinal, são cada vez mais pessoas interessadas em economizar algumas calorias, mesmo que seja apenas em um simples cafezinho ou suco. Inicialmente utilizados por diabéticos, logo ganharam a adesão de pessoas que estavam tentando controlar o peso. Saiba mais...

Fonte: uol.com.br Açúcar ou adoçante? Perguntar a opção na hora de adoçar a bebida virou algo comum nos dias de hoje, afinal, são cada vez mais pessoas interessadas em economizar algumas calorias, mesmo que seja apenas em um simples cafezinho ou suco. Os adoçantes dietéticos começaram a se tornar populares no Brasil na virada das décadas de 1980 e 1990. Inicialmente utilizados por diabéticos, logo ganharam a adesão de pessoas que estavam tentando controlar o peso. Os açúcares - especialmente o refinado - ainda são os mais utilizados pela população para adoçar alimentos e bebidas, mas o consumo de adoçantes vem aumentando rapidamente.

"Calcula-se em 10% o crescimento anual do consumo de alimentos e bebidas nas categorias light e diet", diz Samantha Caesar de Andrade, nutricionista e pesquisadora doutoranda do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP. Hoje encontramos uma gama bastante diversificada de adoçantes artificiais nas prateleiras. Se por um lado isso se traduz em mais opções para o consumidor, por outro, multiplica as dúvidas em relação ao uso do produto e seus efeitos no organismo. "Ainda não sabemos os efeitos a longo prazo, pois eles são produtos recentes. O que temos é a regularização dos órgãos que preconizam quantidades seguras para não causar prejuízos à saúde, desde efeitos como diarreias e dor de cabeça, até alergias", afirma Viviane Laudelino Vieira, nutricionista do Centro de Referência para a Prevenção e Controle de Doenças Associadas à Nutrição (CRNUTRI) da Faculdade de Saúde Pública da USP. No ano passado, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) decidiu reduzir a quantidade máxima da sacarina e do ciclamato em bebidas e alimentos e aprovar o consumo brasileiro de três substâncias novas - a taumatina, o eritrol e o neotame, adoçantes já aprovados por outros organismos de saúde. "Segundo especialistas da agência, a quantidade de sódio presente tanto no ciclamato como na sacarina pesou na decisão, já que o sódio é, por si só, uma substância condenada pela Organização Mundial de Saúde (OMS)", afirma Samantha Caesar de Andrade. O alto teor de sódio presente nas duas substâncias causaria uma dificuldade a mais no combate de doenças como a hipertensão. A sacarina já é proibida no Canadá, e o ciclamato, nos Estados Unidos, pois pesquisas com camundongos nestes países mostraram um aumento no risco de câncer de bexiga. Embora não haja estudos que mostrem esse risco em humanos, é recomendável limitar a quantidade do consumo destas substâncias. Segundo os profissionais de nutrição, o uso contínuo dos adoçantes artificiais não provoca um efeito cumulativo no organismo. "Muitos deles não chegam a ser metabolizados pelo corpo, e são eliminados da mesma forma que entraram", afirma Veridiana Russo, nutricionista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Ela afirma que um indivíduo saudável pode consumir qualquer adoçante sem problemas. Já as pessoas com doenças que exigem alguma restrição alimentar devem consultar um médico antes para fazer a opção mais adequada ao seu caso. Apesar da ausência de estudos comprovando possíveis malefícios à saúde, os médicos costumam desaconselhar o uso de adoçantes artificiais para crianças e gestantes, por

precaução. "Existe um receio por ser uma substância química e sabermos que tudo o que alimenta a mãe vai para o bebê. Como não temos certeza de como isso pode interferir, por via das dúvidas a tendência é restringir, mesmo sem ter algum efeito maléfico comprovado", diz Viviane Laudelino Vieira. Os especialistas consultados por UOL Estilo não apontam um tipo de adoçante ideal. A recomendação geral é moderação no consumo, pois muitos tendem a abusar das doses - seja qual for a opção escolhida. "O consumo de açúcar no Brasil é três vezes maior do que recomenda a Organização Mundial de Saúde", diz Mariana Del Bosco Rodrigues, nutricionista do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica - ABESO. Fonte: Portal da Educação Física/UOL