

PRÓS E CONTRAS DE 10 TIPOS DE ADOÇANTES

Nutricionistas recomendam adoçantes naturais, como estévia, sorbitol e manitol, além de sucralose.

Na prateleira do mercado, a lista de tipos de adoçante é grande: acessulfame-k, aspartame, ciclamato de sódio, esteviosídeo/estévia, frutose, manitol, sacarina, sorbitol, sucralose e xilitol. Mas você sabe como escolher a melhor opção?

Segundo nutricionistas, em uma situação em que todos os estudos mostram-se obscuros, o mais prudente seria a recomendação de produtos que levam em sua composição os adoçantes naturais, como estévia, sorbitol, manitol. A sucralose, embora seja artificial, tem sido a mais utilizada e recomendada pela comunidade científica, pela segurança de uso e pelo paladar mais agradável, já que não deixa gosto residual como outros adoçantes.

Vêja abaixo os prós e contras de cada tipo de adoçante. Vale lembrar que a escolha do produto deve ser guiada por um nutricionista ou médico.

ACESSULFAME-K

É um sal derivado do potássio. Para atingir a dose máxima permitida por dia, uma pessoa com 70 kg precisaria consumir diariamente seis litros de um refrigerante zero.

- **Prós:** possui poder adoçante 125 vezes maior do que o açúcar.
- **Contras:** a única restrição ao consumo desse adoçante é para portadores de doenças renais ou outras patologias, cujo tratamento deve restringir o consumo de potássio.
- **Calorias:** não calórico.

ASPARTAME

É muito utilizado, principalmente, nas bebidas dietéticas.

- **Prós:** tem poder adoçante 200 vezes maior do que o açúcar.
- **Contras:** existem dúvidas quanto aos malefícios desse adoçante, pois alguns estudos falam do seu potencial carcinogênico, enquanto outros relatam a segurança do uso.
- **Calorias:** aspartame líquido contém 1,3 cal/10 gotas e em pó 4 cal/g.

CICLAMATO DE SÓDIO

Se houvesse um adoçante comercial composto 100% por ciclamato, uma pessoa de 70 kg poderia consumir diariamente, no máximo, seis sachês. Mas não há marca comercial que utilize apenas o ciclamato na composição. Ele está sempre associado a outros adoçantes e, dessa forma, a quantidade presente nos produtos é muito pequena. Vale ressaltar que, no Brasil, o uso dessa substância é controlada pela ANVISA, que autoriza a comercialização com o limite máximo de 0,04g de ciclamato para cada 100g de alimento ou bebida.

- **Prós:** adoça 50 vezes mais do que o açúcar.
- **Contras:** talvez seja o mais polêmico de todos. É amplamente utilizado em produtos alimentícios e farmacêuticos. No final da década de 1960, iniciaram-se alguns estudos sobre sua toxicidade, já que a metabolização

do ciclamato pelo organismo gera um produto tóxico com ação carcinogênica. A maioria relata risco de desenvolvimento de câncer do trato urinário. As pesquisas sugerem que o consumo em longo prazo de alimentos contendo essa substância, como por exemplo, duas latas de refrigerante dietético por dia, durante 10 anos, seriam suficientes para aumentar em até três vezes a chance da doença. Porém, nada até esse momento se mostrou comprovado, pois todos esses estudos foram realizados com doses acima da recomendada. O produto contém sódio em sua composição e, portanto, é um fator de risco para os hipertensos.

- Calorias: não calórico.

ESTEVIOSÍDEO/ESTÉVIA

Extraído de uma planta conhecida como *Stevia rebaudiana*, tem dose diária recomendada de 5,5mg/kg, então, uma pessoa de 70 kg poderia consumir 38mg por dia de esteviosídeo. Não tem contraindicação e é totalmente atóxico.

- **Prós:** é natural e possui sabor 300 vezes mais doce do que o açúcar. Tem boa estabilidade em altas e baixas temperaturas, podendo ser levado ao fogo e ao congelador.
- **Contras:** possui forte sabor amargo residual.
- Calorias: não calórico.

FRUTOSE

Extraída das frutas maduras, de alguns vegetais e do mel, pode ser consumida por diabéticos, mas só com orientação médica ou de nutricionista. Produz 4 cal/g, o mesmo valor da sacarose (açúcar comum). Por essa razão, é desaconselhável para regimes de emagrecimento.

- **Prós:** a frutose é uma vez e meia mais doce do que o açúcar, reduzindo assim a quantidade usada, ou seja, precisa de menos frutose para dar o mesmo sabor doce do açúcar.
- **Contras:** não possui limite de consumo, mas o excesso de frutose pode causar aumento nos triglicérides sanguíneos e provocar cáries.
- Calorias: 4 cal/g.

MANITOL

É um edulcorante natural amplamente encontrado em vegetais, como aipo, cebola e beterraba. Seu consumo diário é de 30g a 50g em doses parceladas por dia, embora algumas pessoas não tolerem quantidades superiores a 10g.

- **Prós:** seu poder adoçante é de 70% em relação ao açúcar. Não provoca cáries.
- **Contras:** há relatos de que provoca um significativo efeito laxante quando ingerido em doses elevadas.
- Calorias: 2,4 cal/grama.

SACARINA

Uma pessoa com 70 kg pode consumir até 28 sachês por dia.

- **Prós:** tem poder adoçante 300 vezes maior do que o açúcar.
- **Contras:** até hoje não existem comprovações quanto a sua toxicidade. A sacarina sódica possui sódio em sua composição, sendo um fator de risco para os hipertensos. Seu uso não é indicado em período gestacional, pois é permeável à placenta e de difícil excreção pelo feto, o que estaria associado à diminuição do crescimento do bebê e ao aparecimento de tumores malignos.
- Calorias: não calórico.

SORBITOL

É 50% menos doce do que o açúcar. Seu consumo diário é de 30g a 50g em doses parceladas por dia, embora algumas pessoas não tolerem quantidades superiores a 10g.

- **Prós:** é uma substância natural de algumas frutas e de algas marinhas. Resiste a temperaturas elevadas.
- **Contras:** contraindicado para obesos e diabéticos descontrolados. Doses muito altas são diuréticas e aumentam a perda de cálcio no organismo.
- Calorias: 0,01 cal/gota.

SUCRALOSE

Embora feita a partir de açúcar e com gosto de açúcar, não é reconhecida pelo organismo como um hidrato de carbono e, por isso, tem zero calorias. É uma alternativa útil para quem está tentando reduzir o açúcar ou a ingestão de calorias. Muitos produtos *diet* ou *light*, incluindo refrigerantes, bebidas gasosas e doces, são adoçados com sucralose.

- **Prós:** é cerca de 600 vezes mais doce do que o açúcar e, portanto, pequenas quantidades são necessárias para adoçar bebidas e alimentos.
- **Contras:** a sucralose possui cloro em sua composição, que compete com a absorção de iodo na glândula da tireoide, sendo contraindicado para pessoas que possuem distúrbios na tireoide.
- Calorias: não calórico.

XILITOL

Tem sabor semelhante ao da sacarose (açúcar comum). Não é encontrado puro e, normalmente, é usado na composição de adoçante para atenuar o gosto amargo de outros edulcorantes. Seu consumo diário é de 30g a 50g em doses parceladas por dia, embora algumas pessoas não tolerem quantidades superiores a 10g. Seu poder adoçante corresponde a 50% da sacarose.

- **Prós:** tem o diferencial de causar uma sensação refrescante na saliva.
- **Contras:** doses acima de 30g/dia podem causar diarreia.
- Calorias: 2 cal/g.