



**VEROCARD**

o verdadeiro benefício



*Nutricionista Leticia Jatobá Clemente*

CRN-3 21973

## Tipos de Adoçantes

Os adoçantes naturais, em geral, são compostos por açúcares dos mais variados tipos (frutose, glicose, sacarose, etc.), sendo que os mais nutritivos têm também quantidades significativas de minerais como ferro e cálcio. Dentre os adoçantes naturais temos a frutose, o sorbitol, o manitol e o esteovideo. Saiba mais sobre eles:

- **FRUTOSE:** é extraído de frutas, cereais e mel, tem capacidade de adoçar 173 vezes mais que a sacarose (açúcar refinado). Deve ser usado com moderação, já que provoca cáries e **tem consumo limitado para diabéticos**. Utilizado na indústria no preparo de gelatinas,



pudins, geleias.

- **SORBITOL:** é originado de frutas e algas marinhas, adoça 50 vezes mais que a sacarose. **Seu uso é restrito a pessoas que não são diabéticas e que não são obesas.** Quando combinado com outros adoçantes (sacarina, aspartame, ciclamato, acessulfame-K,) pode ser empregado na fabricação de chocolates, biscoitos, refrigerantes e gomas de mascar.

- **MANITOL:** é encontrado em vegetais e algas marinhas, tem capacidade de adoçar 70 vezes mais que a sacarose. **Não é recomendado a diabéticos** e produz efeito laxativo se usado em grandes quantidades.

- **ESTEOVÍDEO:** tem capacidade de adoçar 300 vezes mais que a sacarose e é encontrado na planta Stevia rebaudiana. Não é calórico, tóxico nem é metabolizado pelo organismo. Seu uso não é maior devido a sabor residual amargo. **Pode ser utilizado por diabéticos, sem restrição.**

*"O sorbitol e o manitol são derivados de outros açúcares, sendo então utilizados na composição com outros adoçantes, mas estes também têm suas contraindicações. Em primeiro lugar, têm o mesmo valor calórico da sacarose, o que os torna desaconselháveis para obesos e mesmo para diabéticos ou quem precisa seguir uma dieta de poucas calorias. O sorbitol e a frutose também são cariogênicos, isto é, podem provocar cáries, ainda que não no mesmo nível do açúcar de mesa".*

## **Os adoçantes industrializados são também conhecidos como não calóricos ou artificiais**

- **SACARINA SÓDICA:** é o adoçante artificial mais antigo. É sintético e extraído de um derivado de petróleo. Adoça aproximadamente 300 vezes mais do que a sacarose. Possui sabor residual amargo e metálico e, por isso, geralmente é associado a outro edulcorante, principalmente o ciclamato. Pode ser utilizado em preparações quentes. **Não deve ser usado por gestantes e hipertensos.**

- **CICLAMATO DE SÓDIO:** sintético e extraído do petróleo. Seu sabor adoçante é 30 vezes maior do que o do açúcar. Muito utilizado em conjunto com a sacarina, principalmente na formulação de bebidas líquidas dietéticas. Também pode deixar um sabor residual amargo. Não fornece calorias. **Não deve ser usado por gestantes e hipertensos.** Não perde a doçura quando submetido a altas ou baixas temperaturas e meios ácidos, sendo largamente utilizado no setor alimentício.

- **ASPARTAME:** sintético, produzido a partir de dois aminoácidos naturais (aminoácidos são componentes das proteínas): o ácido aspártico e a fenilalanina. **Seu uso está contraindicado para pessoas portadoras de uma doença congênita rara chamada fenilcetonúria, diagnosticada através do teste do pezinho.** Adoça cerca de 180 vezes mais do que o açúcar, com a vantagem de não possuir o sabor amargo. A desvantagem é que perde as propriedades de adoçar em altas temperaturas. São necessárias pequenas quantidades para se chegar à doçura desejada, devido ao seu alto poder adoçante. Pode ser usado por diabéticos. **Mas é contraindicado o uso por gestantes e lactentes.**

- **ACESSULFAME-K:** é um sal de potássio produzido a partir de um ácido da família do ácido acético, o nosso conhecido vinagre. Não é digerido pelo nosso corpo. Seu poder é de 180 vezes mais doce que o açúcar. **Pessoas com deficiência renal e que têm o potássio controlado devem evitar a utilização deste adoçante e de produtos que o contenham.** Utilizado nas indústrias de confeitos, panificação, bebidas e produtos lácteos. Não fornece calorias. Sabor residual semelhante ao da glicose (mais doce do que a sacarose). É estável em altas temperaturas, o que facilita a sua utilização em preparações de forno e fogão. É eliminado totalmente pelo organismo através da urina.

- **SUCRALOSE:** não fornece calorias. Este adoçante é bastante utilizado em produtos esterilizados, UHT, pasteurizados e assados, pois é estável a grandes temperaturas. Não produz cáries e reduz a produção de ácidos que as produzem. Adoça 600 vezes mais que a sacarose. Não possui sabor residual amargo. Análises mais recentes apresentam relação do uso da sucralose com alteração na microbiota intestinal, podendo ocasionar alteração na absorção de nutrientes. Também foi observado que quando aquecido pode liberar moléculas de Cloro que ficaram acumuladas em nosso organismo, podendo causar alteração na função da tireóide. Dessa forma, **não é aconselhado o uso por quem tem alteração na função da tireóide, como hipotireoidismo e hipertireoidismo, por gestantes e crianças.**

# Efeitos colaterais

O adoçante que mais causa efeitos colaterais é o **aspartame**, que tem como produto final de sua metabolização o metanol, que é altamente tóxico para o fígado. Ele tem vários efeitos colaterais, como dor de cabeça e as alterações de humor. Além disso, ele é classificado como uma toxina cerebral, isto é, é um potente destruidor de neurônios. Já o ciclamato e a sacarina têm sódio na composição, o que não é indicado para quem tem pressão alta nem para pessoas com tendência a retenção de líquidos.



Os adoçantes ou edulcorantes artificiais são, em sua maioria, produzidos quimicamente pela indústria e surgiram para atender um público específico, os diabéticos, que devem fazer restrição no consumo de açúcar. Além disso, quase todos são isentos de calorias, o que é o principal chamariz para o consumo exagerado que acontece hoje.

**ATENÇÃO!** Quanto mais utilizar adoçantes, mais você estará "enganando" o cérebro, que esperava glicose devido ao sabor doce, e, como não a recebeu, acaba despertando o apetite, principalmente por alimentos doces e ricos em carboidratos.

Desde que os adoçantes sejam ingeridos dentro da quantidade recomendada, não há problema em consumir quando não há nenhuma doença associada, como diabetes, hipertensão, fenilcetonúria, ou gravidez e lactação, mas deve-se tomar cuidado com os adoçantes constituídos de álcool poli-hídrico (sorbitol, xilitol, maltitol), que não devem ultrapassar a dose de 50 g/dia sob risco de provocarem diarreia. Outro fato a ser lembrado é que o aspartame, por ter fenilalanina, é contraindicado para pacientes fenilcetonúricos. E a sacarina e o ciclamato contém sódio e, por isso, adoçantes que a contenham devem ser usados com moderação por hipertensos e por quem tem doença renal.

Alguns adoçantes, como ciclamato ou sacarina, apresentam níveis elevados de sódio, que é um dos inimigos da hipertensão arterial.

**Pessoas diabéticas devem ter orientação médica e nutricional a respeito de quais adoçantes utilizar, uma vez que muitos deles contêm lactose ou sacarose como veículo de suas substâncias edulcorantes.**

**Sempre que possível prefira consumir os alimentos com seu sabor natural, quanto menos açúcar e adoçante utilizar mais seu paladar vai se adaptar ao sabor dos alimentos e você terá prazer com isso!**