

Circula em conjunto com: CORREIO PETROPOLITANO E CORREIO SERRANO

Alto consumo de adoçantes pode deixar paladar sensível

Estudo mostra que produtos também mudam a flora intestinal, a longo prazo

Gabriel Cabral/Folhapress

Por Acácio Moraes (Folhapress)

Novos estudos científicos mostram que adoçantes, embora sejam seguros dentro de limites diários, podem causar efeitos adversos quando consumidos em grandes quantidades e a longo prazo, principalmente para os hábitos alimentares e a microbiota intestinal.

Essas substâncias adoçam alimentos ao custo de menos calorias do que o açúcar tradicional. Com frequência surgem novas moléculas que são centenas ou milhares de vezes mais doces e, se ingeridas de forma constante, promovem alterações nas papilas gustativas, o que prejudica a percepção do gosto.

A nutricionista Fabiana Nalon, membro da comissão científica da Associação de Nutrição do Distrito Federal, afirma que, com o tempo, essas papilas passam a exigir grandes quantidades de açúcar e sal para se satisfazerem, piorando significativamente as escolhas alimentares de quem for afetado.

Em crianças esse efeito é particularmente danoso, já que os pequenos ainda estão formando o próprio paladar e precisam se acostumar com sabores como o azedo ou o amargo, que fazem parte de uma alimentação completa e saudável.

Para Ana Luisa Faller, professora da UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro), as alterações causadas pelos adoçantes estão começando a ser descobertas. Uma questão emergente sobre a qual os cientistas estão se debruçando é a mudança provocada na flora intestinal, envolvida em processos fundamentais do corpo, como o metabolismo, a imunidade e o crescimento.

Uma revisão de estudos feita por especialistas da Universidade de Granada, na Espanha, revela que, entre os adoçantes não nutritivos, a sacarina e a sucralose podem causar esse desequilíbrio da microbiota. O mesmo vale para a stevia, do tipo nutritivo e natural.

Faller pontua que microrganismos do intestino influenciam diversas funções do corpo

por meio de proteínas que eles produzem.

“Uma alteração nesse sistema pode levar a efeitos indesejados. Podem gerar moléculas que produzem, por exemplo, um processo inflamatório sistêmico ou que causem intolerância à insulina”, afirma a professora.

Entretanto, faltam dados para a maioria desses aditivos usados no mercado. Os autores, no estudo espanhol, afirmam haver a “necessidade de executar novas pesquisas a longo prazo de ensaios clínicos randomizados, duplo-cegos, controlados por placebo e com doses apropriadas para avaliar o impacto potencial de adoçantes no intestino”.

Estudos também indicam que as embalagens dos produtos causam mais confusão do que esclarecem o consumidor. Especialistas da USP (Universidade de São Paulo) entrevistaram 96 consumidores em Goiânia, Porto Alegre, Recife e São Paulo, que revelaram dificuldades na hora de ler e interpretar as informações dos rótulos, tanto pela falta de familiaridade com os nomes dos adoçantes quanto pelo desconhecimento sobre eles.

A dica, segundo Fabiana Nalon, é buscar pela palavra “edulcorante”, usada frequentemente pela indústria.

Para os cientistas da USP, durante as entrevistas ficou evidente a desconfiança por parte da população em relação a esses aditivos alimentares. Uma percepção comum é a associação entre os adoçantes e o surgimento de certos tipos de câncer.

Renata Cintra, professora do Instituto de Biociências da Unesp (Universidade Estadual Paulista) de Botucatu, diz que a relação feita entre adoçantes e o câncer é resultado de um estudo da década de 1970, no qual pesquisadores alimentaram ratos de laboratórios com sacarina ciclamato. Depois de algum tempo consumindo doses elevadas da substância, os animais desenvolveram câncer de bexiga.

Mas a pesquisadora afirma



Entenda as diferenças entre açúcares e adoçantes naturais e descubra quais podem levar mais ou menos sabor à cozinha

que, desde então, nunca foi comprovado que a substância tem o mesmo efeito em seres humanos. Além disso, proporcionalmente, o consumo humano diário de adoçantes é imensamente inferior ao que foi utilizado na pesquisa com os roedores.

Não existem evidências de que essas substâncias fazem mal se forem consumidas nas doses consideradas seguras. No Brasil, para serem usadas na indústria, sua segurança deve ser

comprovada mediante estudos científicos pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Em excesso podem causar efeitos colaterais leves ou moderados, como desconforto intestinal e diarreia, como é o caso do xilitol.

Os adoçantes são uma alternativa popular entre pacientes de diabetes, porque permitem driblar o uso da sacarose em preparos doces. Mas ganharam mesmo a atenção do público interessado no emagrecimento.

Pesquisadores da Universidade de Ciências Médicas de Poznan, na Polônia, analisaram uma série de estudos científicos e chegaram à conclusão de que substituir o açúcar realmente auxilia no combate à obesidade, porque diminui a ingestão de calorias.

Segundo os especialistas, os adoçantes não nutritivos não estimulam o consumo de mais comida, como algumas pessoas acreditam, mas eles trazem a ressalva de que algumas pessoas

podem deliberadamente fazer essa compensação, e nesses casos os benefícios são perdidos.

A professora Faller faz o mesmo alerta. Alicerçar uma dieta sobre o uso de adoçantes não basta para quem quer perder gordura, afirma.

“As pessoas veem como uma estratégia porque cortam as calorias do açúcar. Mas a prática não vem acompanhada de mudanças de hábitos alimentares e, portanto, o processo não vai ser efetivo.”

Os riscos da hipertensão arterial e como se prevenir da doença

No dia de 26 de abril, é comemorado o dia Nacional da Hipertensão Arterial, conhecida popularmente como pressão alta, é um problema silencioso que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), enquanto na média global 33% dos adultos entre 30 e 79 anos são afetados pela doença, no Brasil, estima-se que o índice alcance 45%, isto é, 50,7 milhões de pessoas. Desse total, 62% possuem o diagnóstico, mas apenas 33% estão com a pressão controlada.

A doença é um fator de risco para AVC, infarto e doenças renais, é portanto uma das condições que mais levam à morte no Brasil. Em 2021, o órgão federal identificou que 26,3% dos brasileiros com mais de 18 anos

sofriam de hipertensão arterial, número que pode ser muito maior, uma vez que a maioria dos casos não é diagnosticado.

Como a condição se agrava com o avançar da idade, na população com mais de 55 anos e menos de 65 essa proporção chega a 49,7% e, entre os maiores de 65 anos, atinge pelo menos seis a cada dez pessoas.

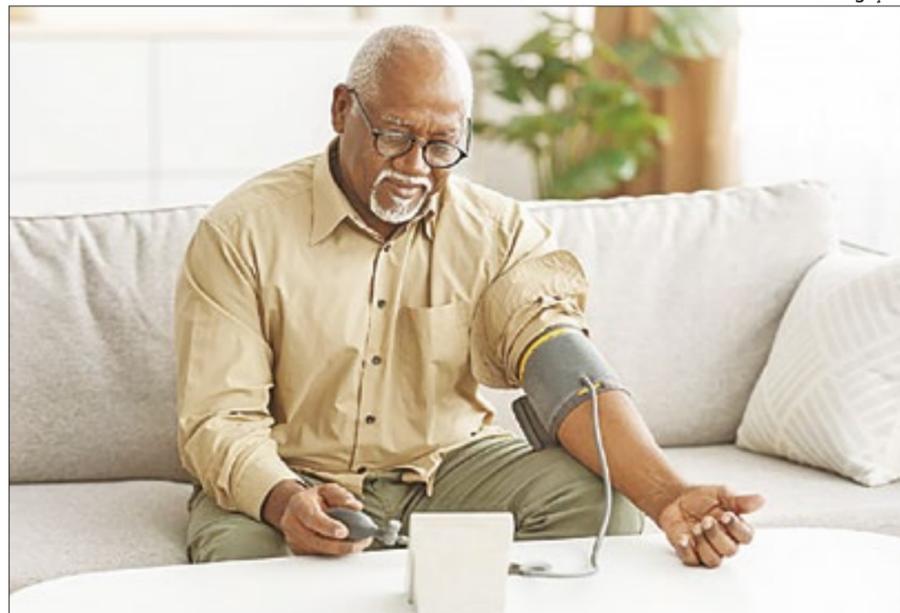
A clínica geral, geriatra e especialista em medicina ortomolecular, Márcia Umbelino, explica que quando o paciente está com a pressão 14 por 9 já pode ser considerado hipertensivo. No entanto, ele pode estar nessa condição há muito tempo e não saber, uma vez que os sintomas podem ser confundidos com um simples mal estar.

“Tontura, falta de ar, palpita-

ções, dor de cabeça frequente e alteração na visão podem ser os sinais de alerta, mas as pessoas costumam não dar muita atenção a esses sinais, por isso, é importante medir a pressão regularmente. Algo simples, que pode ser feito em qualquer posto de saúde”, alerta Umbelino.

Outra questão importante levantada nesta data é que a hipertensão arterial faz parte do grupo de doenças que podem ser evitadas com hábitos saudáveis simples e conhecidos como o famoso tripé da saúde: sono de qualidade, alimentação saudável e exercícios físicos.

“O problema é que estamos cada vez nos movimentando menos, dormindo mal, comendo alimentos industrializados cheios de sódio e gorduras e



Especialista alerta sobre condição que mata um brasileiro a cada 2 minutos

nos estressando mais, ingerindo mais álcool e, ainda, voltando a fumar! Por isso, vemos um aumento anual do número de casos de hipertensão arterial. É um problema crescente e de ordem mundial, especialmente por estar relacionado a hábitos modernos nocivos para a nossa

saúde”, avalia a médica, acrescentando que, pessoas com tendência familiar diagnosticadas com pressão alta vão precisar manter o tratamento por toda a vida, fazendo uso de medicamentos para evitar complicações da doença que são: derrame cerebral, também conhecido

como AVC, infarto agudo do miocárdio, doença renal crônica e arritmia cardíaca.

“O tratamento, de forma contínua e a prática de uma vida mais saudável são necessários para ampliar a qualidade e a expectativa de vida do paciente” completa a doutora.

Divulgação