

Luciana Christante

Os adoçantes na balança



Stockfood/Latinstock

Os produtos que viraram símbolo de vida light podem esconder nas letras miúdas riscos à saúde de quem os consome em excesso

Em junho passado o governo da Venezuela proibiu a venda da Coca-Cola Zero no país, alegando que componentes da fórmula do refrigerante seriam prejudiciais à saúde. Assim, sem mais detalhes. Como a versão com açúcar da bebida não sofreu restrições, supõe-se que a decisão deve ter sido motivada por suspeitas que rondam os adoçantes artificiais. Anti-imperialismo norte-americano à parte, resolvemos perguntar a especialistas da Unesp: Adoçantes são realmente seguros? Afinal, por que o rótulo desses produtos traz em letras miúdas: “Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico”?

“Os adoçantes estão sendo usados de forma inadequada”, alerta Aureluce Demonte, do Departamento de Alimentos e Nutrição da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Unesp, câmpus de Araraquara. Segundo ela, a preocupação exacerbada dos brasileiros com a estética corporal, a mesma que faz do país o campeão mundial de cirurgias plásticas, leva ao consumo excessivo de adoçantes por pessoas cujo perfil passa longe daquele para o qual são indicados – diabéticos ou pessoas em dieta de restrição calórica.

Substituir a sacarose (açúcar comum) pelos edulcorantes dietéticos pode ser contraproducente, pondera Norka Beatriz Barreto, do Laboratório de Nutrição e Dietética do Instituto de Biociências, em

Botucatu. Ao restringir o consumo de calorias desse modo, sem orientação profissional, tende-se a compensar a falta com alimentos ricos em carboidratos e lipídeos. Além disso, lembra, alguns produtos diet trazem teores de gordura mais altos que os dos convencionais, como chocolates, sorvetes, biscoitos e preparados em pó para sobremesas (flans).

Cancerígeno?

A dúvida ressurgiu de tempos em tempos com os principais suspeitos do mercado: sacarina sódica, ciclamato de sódio e aspartame. Estudos com animais e doses extremamente altas já mostraram, de fato, tal associação. Mas a endocrinologista Célia Regina Nogueira, do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina em Botucatu, interpreta essas evidências de outra forma. “Esses estudos nos falam de tolerância. E mostram que os efeitos nocivos só aparecem com quantidades altíssimas que ninguém jamais conseguiria ingerir diariamente (centenas de envelopes ou de latas de refrigerante diet).”

As pesquisas que avaliam efeitos de longo prazo são mais complicadas e controversas, principalmente em relação ao aspartame, já associado a tumores de cabeça, linfomas e leucemias em animais adultos expostos a baixas doses da substância (compatíveis com o consumo humano) desde a fase intrauterina. Estudos epidemiológicos são ainda mais difíceis de executar. Primeiro porque é necessário acompanhar muitas pessoas por décadas. Além disso, “o câncer tem causas multifatoriais e a resposta individual é muito variável”, explica Aure-

luce. Para ela, a precaução é necessária, já que ninguém sabe o que pode acontecer depois de 40 ou 50 anos de uso contínuo – e excessivo – desses produtos.

Doçura salgada

Em meio a essas dúvidas, uma coisa é certa: melhor moderar o consumo de sacarina e ciclamato, assim como se deve manejar o sal – um dos principais vilões da hipertensão. “Esses produtos são fonte de sódio”, explica Célia Regina. Um cafezinho com adoçante não ameaça ninguém, mas é preciso considerar o que está presente nos demais produtos. “O limite diário recomendado de ingestão de sódio é 2 g. É fácil ultrapassá-lo”, diz Aureluce.

Além disso, é possível encontrar o mineral adicionado ao aspartame e à estevia, para realçar o sabor doce e disfarçar o resíduo amargo do produto, explica. A maior preocupação dos especialistas, porém, é com os refrigerantes zero e diet, já que muitas pessoas os consomem em grande quantidade. Por isso, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) atualizou, em 2008, a tabela de teores máximos dos edulcorantes dietéticos usados em alimentos e bebidas industrializadas. Redução de 50% na sacarina e 75% no ciclamato. As novas regras valem a partir de março de 2011.

Crises de enxaqueca

O aspartame, contraindicado para portadores de fenilcetonúria, deve ser evitado também por quem sofre de enxaqueca, segundo Norka, porque parece ajudar a deflagrar as crises. Unanimidade entre

as especialistas, gestantes e crianças não devem consumir nenhum tipo de adoçante. Em relação a adolescentes e adultos saudáveis que querem evitar o ganho de peso, elas ressaltam que melhor é partir primeiro para a atividade física.

Para quem tem de cortar a sacarose da dieta, como diabéticos e obesos, os adoçantes mais indicados por médicos e nutricionistas são frutose e estevia, e, mais recentemente, sucralose, que praticamente não é absorvida pelo organismo. O problema é que eles são pouco usados pela indústria de alimentos, que ainda prefere a combinação de aspartame, ciclamato, sacarina e acessulfame de potássio – este último mal conhecido pelos consumidores, mas presente em diversos produtos.

Aureluce critica a publicidade desses produtos, que induz ao consumo excessivo, sem restrições, sob o manto do estilo de vida saudável. “A propaganda do cigarro fazia algo parecido”, provoca.

Melhor moderar o consumo de sacarina sódica e ciclamato de sódio pelo mesmo motivo pelo qual se deve manejar o sal, um dos principais vilões da hipertensão. A principal preocupação dos especialistas é com os refrigerantes dietéticos, que muitas pessoas consomem em grande quantidade

● 50 vezes

● 200 vezes

● 200 vezes

● 300 vezes

● 350 vezes

● 700 vezes

Os produtos mais comuns no mercado, e, no alto, o quão mais doces eles são que o açúcar

CICLAMATO DE SÓDIO
Em doses muito altas, foi capaz de causar tumores e problemas reprodutivos em estudos com animais. Não é vendido nos EUA. É derivado do petróleo. Hipertensos devem evitar consumi-lo em excesso

ASPARTAME
É contraindicado na fenilcetonúria (deficiência genética que compromete o metabolismo do aminoácido fenilalanina). Em animais, suspeita-se ser carcinogênico em longo prazo. Pode deflagrar crises de enxaqueca

ACESSULFAME DE POTÁSSIO
É comum em sachês de mesa e refrigerantes, sempre misturado a ciclamato, sacarina ou aspartame. Não tem sido associado a riscos, mas há críticas de que ele ainda não foi suficientemente estudado

SACARINA SÓDICA
É um derivado do petróleo. Estudos com animais e doses muito superiores ao consumo humano apontam efeito carcinogênico. O produto está proibido no Canadá. Não é recomendado para hipertensos

ESTÉVIA
A *Stevia rebaudiana*, planta originária da América do Sul, é rica em glicosídeos de alto poder edulcorante. O produto já foi proibido nos EUA; hoje é vendido com restrições. É o adoçante mais usado no Japão

SUCRALOSE
Derivada do açúcar comum, é o adoçante de sabor mais próximo dele. É pouco absorvida pelo trato digestivo, sendo eliminada nas fezes. Por ser o adoçante mais recente, os riscos à saúde ainda são pouco conhecidos