

Os adoçantes na balança

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 Barrueto, do Laboratório de Nutrição e Dietética do Instituto de Biociências, em



Stockfood/Latinstock

● 50 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

● 200 vezes

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

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 estévia, 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 estévia, 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**.

● 200 vezes

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

● 300 vezes

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

● 350 vezes

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

● 700 vezes

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