

# Adoçantes artificiais: novos limites, novas substâncias e benefícios ao nosso alcance



*O uso indiscriminado de adoçantes parece estar dando o aval para que as pessoas consumam mais alimentos e com eles, muito mais calorias.*

\* Ellen Simone Paiva

No dia 25 de março foi publicada no Diário Oficial da União a resolução que trata dos novos limites de dosagens para uso de dois dos mais conhecidos adoçantes artificiais utilizados no Brasil: a sacarina e o ciclamato. Além disso, foram aprovadas para o consumo três novas substâncias com poder adoçante muito superior ao açúcar em relação aos adoçantes até então conhecidos, como é o caso da taumatina, que adoça 1.300 a 3.500 vezes mais que o açúcar cristal e refinado.

## O EFEITO DOS ADOÇANTES NAS DIETAS

O grande vilão da obesidade e das dietas não é o açúcar em si, mas o consumo excessivo de produtos calóricos. Prova disso é a grande epidemia de obesidade e diabetes

no mundo, com as pessoas usando adoçantes como nunca. O uso indiscriminado de adoçantes parece estar dando o aval para que as pessoas consumam mais alimentos e com eles, muito mais calorias.

A saída é procurar entender um pouco mais sobre os alimentos que consumimos, para que possamos usufruir das possibilidades alimentares que dispomos hoje, como, por exemplo, o grande avanço que foi a descoberta dos adoçantes. As pessoas diabéticas se beneficiaram muito com a descoberta dos adoçantes. Além delas, as pessoas que desejam perder peso ou até manter o peso também foram beneficiadas, pois conseguiram reduzir bastante as calorias ingeridas durante o dia com a troca do açúcar pelo adoçante. Quem está de dieta deve apenas ter o cuidado de não

consumir alimentos em exagero com a falsa impressão de que por não conterem açúcar, estes podem ser consumidos livremente. Esse é o maior equívoco das pessoas que consomem alimentos em maior volume simplesmente por que eles são *light* ou *diet*. Não entendem que uma barra de chocolate *diet* não contém açúcar, mas é tão calórica quanto uma barra normal, pois apesar de não ter açúcar, tem mais gordura.

Um trabalho científico recente da *Purdue University* concluiu que beber refrigerantes dietéticos pode ser uma das causas do aumento da obesidade. No estudo, ratos que foram alimentados por dez dias com comidas e bebidas artificialmente adoçadas, acabaram comendo maior quantidade de um chocolate (bastante calórico) adoçado com

açúcar e engordando mais do que ratos que tinham passado dez dias sendo alimentados apenas com bebidas adoçadas com açúcar. Os autores concluíram que os adoçantes poderiam interferir na habilidade natural do organismo de “contar” calorias e acabariam atrapalhando esse processo. Ao comer e beber alimentos que utilizam adoçantes artificiais (e conseqüentemente têm menos calorias), podemos estar condicionando nosso organismo a não computar as calorias ingeridas. Resultado: comemos uma maior quantidade de alimentos, além daqueles adoçados artificialmente e assim, acabamos consumindo mais calorias e engordando mais. Esse estudo foi muito contestado por vários estudiosos no assunto. Não podemos ainda tirar conclusões definitivas sobre o tema, devemos aguardar e esperar pelas próximas pesquisas.

## SEGURANÇA NO CONSUMO DOS ADOÇANTES ARTIFICIAIS

As preferências individuais em relação ao sabor dos adoçantes são as principais características que norteiam a indicação e a escolha do tipo de adoçante a ser utilizado. Não existem produtos melhores ou piores. Há pessoas que preferem o aspartame, outras que gostam mais do ciclamato e da sacarina e ainda outros que optam pela sucralose, pela estévia ou pelo acessulfame-k. De uma maneira geral, todos os adoçantes são praticamente isentos de calorias, têm um poder adoçante muito superior ao açúcar e, desde que usados dentro das recomendações, não fazem mal à saúde.

As pessoas que usam adoçantes regularmente devem apenas observar as recomendações para não consumi-los em excesso. Ultrapassar estes limites é pouco provável. Um estudo bem atual (2006) acompanhou cerca de 500.000 pessoas durante cinco anos e analisou a ingestão de aspartame e o apare-

cimento de câncer cerebral e sangüíneo. A conclusão foi de que não há relação entre o consumo de aspartame e estes tipos de câncer. O aspartame é contra indicado apenas nos casos de uma doença genética rara chamada fenilcetonúria. Já a sacarina é proibida no Canadá e o ciclamato, nos Estados Unidos, já que pesquisas nestes países – com camundongos - constataram que eles aumentam o risco de câncer de bexiga. Novamente é bom reforçar que esses dados não foram reproduzidos em humanos e a quantidade utilizada nos animais de laboratório ultrapassava, em muito, as doses recomendadas em humanos. Portanto, o importante é obedecermos às doses recomendadas.

A questão do uso dos adoçantes e suas doses máximas permitidas no Brasil foi submetida à consulta pública por 60 dias em 2007 pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, foi também tema de audiências públicas com representantes dos Ministérios da Agricultura e Saúde, comunidade acadêmica e setor produtivo. O resultado foi uma redução nas doses máximas permitidas de dois dos adoçantes artificiais – ciclamato e sacarina – principalmente pelas suas concentrações em sódio, substância condenada pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

## NOVOS LIMITES

O limite máximo de ciclamato, que era de 97mg a 130mg caiu para 40mg a 56mg a cada 100ml ou 100g de alimento. Em relação à sacarina, este limite caiu de 22mg a 30mg para 10mg a 15mg por 100ml ou 100g. Segundo o Comitê de Peritos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), o ciclamato pode ser utilizado de forma segura, dentro de um limite máximo de ingestão diária aceitável (IDA) de 11mg por kg de peso corpóreo. Em relação à sacarina, esse limite má-

ximo cai para 5mg por kg de peso. Os outros adoçantes não sofreram alterações. Em resumo, temos o seguinte quadro:

- Acessulfame-k – limite continua o mesmo de 26 a 36g/100ml ou 100g – dose máxima permitida 15g/kg – muda apenas o limite para a goma de mascar (0,5g/100g) e micropastilhas de sabor intenso (0,25g/100g) – 130 a 200 vezes mais doce do que o açúcar;

- Aspartame – limite continua o mesmo de 56 a 75g/100ml ou 100g – dose máxima permitida 40mg/kg – muda apenas o limite para a goma de mascar (1,0g/100g) e micropastilhas de sabor intenso (0,6g/100g) – 200 vezes mais doce do que o açúcar;

- Ciclamato – o limite cai de 97 a 130mg para 40 a 56mg/100ml ou 100g – dose máxima permitida 11mg/kg – 30 a 50 vezes mais doce do que o açúcar;

- Sacarina – o limite cai de 22 a 30mg para 10 a 15mg/100ml ou 100g – dose máxima permitida 5mg/kg – 300 a 500 vezes mais doce do que o açúcar;

## NOVOS ADOÇANTES ARTIFICIAIS

São três os novos adoçantes aprovados: a taumatina, o eritritol e o neotame. Eles são produzidos há muito tempo, mas seus altos custos inviabilizaram sua utilização em larga escala até o momento. Com a evolução dos métodos de fabricação houve uma conseqüente redução de preço, possibilitando seu uso em balas, gomas de mascar e outros alimentos. Apesar de não termos nenhuma experiência com o uso dessas substâncias, sabemos que seu poder adoçante pode ser de até 3.500 vezes maior do que o açúcar, que elas não têm o sabor residual que dificulta o consumo dos adoçantes e que podem ser consumidas pelos diabéticos, uma vez que não interferem na glicemia.

\* Ellen Simone Paiva é diretora do CITEN - Centro Integrado de Terapia Nutricional