

Adoçantes: é preciso falar sobre isto. Muito além da contagem de calorias e dulçor.

Dra. Sueli Longo CRN3-3599

Investir na sua saúde hoje é pensar no amanhã. Cuidar da saúde é investimento para uma longevidade saudável. Não basta viver mais. É essencial também viver melhor. Os pilares deste investimento são hábito alimentar saudável, exercício físico e sono.

As recomendações nutricionais vigentes nos orientam sobre quais nutrientes devemos ingerir para mantermos bom funcionamento de nosso organismo. A quantidade a ser ingerida guarda relação direta com as alterações fisiológicas que acontecem com o passar dos anos. Valores mínimos e máximos de cada nutriente são estabelecidos para garantir segurança no consumo.

Os alimentos que compõe o hábito alimentar de um indivíduo deverão suprir as necessidades nutricionais. Consumo de energia e nutrientes abaixo ou acima do recomendado predispõe à ocorrência de doenças. Como parte integrante de um hábito alimentar saudável a Organização Mundial de Saúde recomenda consumo de açúcar de até 10% das calorias diária. Como recomendação adicional, salienta os inúmeros benefícios caso o consumo seja de até 5% das calorias diárias. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia e Sociedade Brasileira de Diabetes seguem este mesmo posicionamento. Dados do Ministério da Saúde apontam que o brasileiro consome cerca de 80g de açúcar por dia, sendo 36% proveniente de alimentos industrializados e 64% como açúcar de adição. Se tomarmos por base uma dieta com 2000 kcal, o consumo de açúcar citado representa 16% das calorias diárias

Gerenciar o consumo de açúcar é parte integrante de um conjunto de ações que visam promover a saúde. Fique atento. Estudos sinalizam que nos estágios que precedem o diagnóstico clínico de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes, a hipertensão e as doenças do coração, a hiperglicemia e consequente hiperinsulinemia promovem alterações metabólicas, bem como reações adaptativas que por vezes não são reversíveis.

Portanto, uma decisão nutricional saudável é reduzir o consumo de açúcar da alimentação diária. Para atingir este objetivo várias são as frentes a serem abordadas: reduzir o açúcar de adição e a quantidade de açúcar presentes nos alimentos industrializados, valorizar o sabor natural dos alimentos, educar o paladar para menor dulçor, entre outros. Neste cenário os adoçantes são opção como substituto parcial ou total do açúcar, cuja segurança é atestada por agências regulatórias. Como parte integrante de um hábito alimentar saudável, os adoçantes geram resposta glicêmica/insulinêmica reduzida e parecem contribuir, a depender da substância, com a microbiota intestinal.

Ao optar por decisões nutricionalmente saudáveis, por meio do gerenciamento das escolhas alimentares, oportunizamos a diversidade de alimentos, a experimentação de novos sabores, a valorização da cultura regional, a produção local, o respeito ao meio ambiente. É possível cuidar da saúde e manter os costumes e tradições. A releitura das receitas de família e dos pratos típicos regionais, reduzindo a quantidade de açúcar, gordura e sal é um excelente exemplo deste movimento. Os adoçantes contribuem com a manutenção das características organolépticas das preparações.

Para a manutenção de um peso corporal saudável temos de aumentar o gasto de energia diário, sendo mais ativo em nossas atividades do dia a dia e praticar exercícios físico regularmente. Escolhas alimentares saudáveis que assegurem a quantidade de energia e nutrientes para o bom funcionamento do organismo recomendam priorizar legumes, verduras, frutas, cereais, grãos,

tubérculos como fontes de carboidratos, fibras, minerais, vitaminas e compostos bioativos. Neste contexto, os adoçantes são ferramenta com baixa caloria que possibilitam incluir dulçor.