



Um artigo publicado por pesquisadores alertou para os riscos do uso da sucralose – um adoçante natural, derivado do açúcar de mesa

# Adoçante deve ser consumido com moderação

**Estudos estão investigando se os adoçantes podem alterar a flora intestinal. Alguns podem aumentar a fome**

Desde que surgiram na indústria alimentícia, na década de 1950, os adoçantes têm os seus benefícios e potenciais riscos à saúde dissecados por especialistas de várias áreas. Recentemente, uma série de estudos engrossou a lista de possíveis perigos da ingestão dos chamados edulcorantes por seres humanos.

Este ano, um artigo publicado por pesquisadores da **Universidade Estadual de Cam-**

**pinas (Unicamp)** alertou para os riscos do uso da sucralose – um adoçante natural, derivado do açúcar de mesa – em alimentos e sobremesas quentes, como bolos, chás e cafés. Segundo o estudo, quando aquecida a 90°C durante 15 minutos ou mais, a substância tem sua composição alterada, liberando hidrocarbonetos policíclicos aromáticos clorados (HPACs), compostos tóxicos que se acumulariam no organismo e seriam potencialmente cancerígenos.

Mas a sucralose não é o único adoçante colocado na berlinda. Um dos edulcorantes de baixa caloria mais conhecidos, o sintético aspartame – também chamado de E951 e introduzido na indústria alimentícia em 1980 – já foi relacionado a efeitos colaterais como reações alérgicas, nascimentos prematuros e até casos de câncer.

Pesquisadores do Fertility

Medical Group, com sede em São Paulo, avaliaram eventuais influências do consumo de refrigerantes e café adoçados artificialmente na qualidade dos óvulos e nos resultados dos ciclos de reprodução assistida (fertilização in vitro) de 524 pacientes. Conforme a pesquisa, o consumo de bebidas dietéticas interferiu negativamente na qualidade do embrião e na sua chance de implantação no útero. Além disso, a probabilidade de engravidar foi diminuída em 10% nas pacientes que consumiam refrigerantes dietéticos. Já com o uso de adoçantes artificiais adicionados ao café, houve efeito negativo na qualidade do óvulo e dos embriões, na chance de sua implantação no útero e na probabilidade de a paciente engravidar.

**Nada é conclusivo, alertam especialistas**

Apesar dessas (e outras) pes-

quisas apontarem resultados preocupantes, a ciência não tem dados suficientes para afirmar que os adoçantes fazem mal e diversas dessas substâncias são liberadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) a pela Food and Drug Administration (FDA), agência que regula os alimentos e os medicamentos nos Estados Unidos.

De acordo com o endocrinologista Aírton Golbert, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), o uso de adoçantes é importante para quem tem diabetes e para quem precisa emagrecer.

– Os adoçantes recomendados pelo FDA e pela Anvisa são seguros e podem ser usados. Houve uma suspeita de associação de câncer de bexiga com o uso de sacarina, mas não foi confirmada – rebate.

## Conselho Federal é favorável ao consumo de sucralose

O Conselho Federal de Nutrição (CFN) também posicionou-se favorável ao consumo da sucralose, apontada como possivelmente cancerígena no estudo da **Unicamp**: "Apesar de informações circulares de malefícios sobre a sucralose, não foram encontrados estudos científicos (desenvolvidos com humanos e em quantidade representativa) que suportem as afirmações de que o consumo do edulcorante aumentaria a secreção de insulina, causaria alterações na tireoide e câncer", diz o órgão, em recomendação oficial.

A nutricionista Ana Adélia Hordonho, integrante da Associação Brasileira de Nutricionistas (Asbran), afirma que a probabilidade de o consumo de edulcorante resultar no desenvolvimento de câncer em uma pessoa é praticamente nula:

– Para uma pessoa ter câncer por causa de um edulcorante, teria de consumir uma quantidade exorbitante diariamente. Não tem como isso acontecer. Os trabalhos que associaram

o uso do adoçante com o câncer de bexiga, por exemplo, não foram reproduzidos em humanos, sendo que as quantidades oferecidas aos animais em laboratórios foram excepcionalmente maiores do que as consumidas habitualmente por humanos.

Enquanto a ciência não apresenta uma conclusão definitiva sobre o tema, há quem prefira não arriscar: o Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (Inca) recomenda que os adoçantes sejam consumidos somente por quem tem diabetes.

**Houve uma suspeita de associação de câncer de bexiga com o uso de sacarina, mas não foi confirmada**

**ADOÇANTES**

### DOCE RISCO

Conheça os principais tipos de adoçantes e suas características

- NATURAIS**
  - > **FRUTOSE**  
Extraído de frutas, cereais e mel  
**4 calorias/grama**  
Pode adoçar **173 vezes** mais que a sacarose (açúcar comum). Tem consumo limitado para diabéticos
  - > **STÉVIA**  
Extraído da planta *STEVIA Rebaudiana*  
**Zero caloria**  
Pode adoçar **300 vezes** mais que a sacarose. Indicado para dietas
- ARTIFICIAIS**
  - > **ASPARTAME**  
Ácido aspártico, fenilalanina e metanol  
**4 calorias/grama**  
É o mais utilizado. Pode adoçar **200 vezes** mais que a sacarose. Deve ser evitado por pessoas que sofrem de fenilcetonúria, pois contém fenilalanina em sua composição, substância não metabolizada por esses indivíduos
  - > **SACARINA**  
Ácido sulfamóilbenzoico  
**Zero caloria**  
É o mais antigo. Capacidade de adoçar **500 vezes** mais que a sacarose. Deixa sabor residual na boca. Muito utilizado em alimentos e medicamentos
  - > **SUCRALOSE**  
Obtido a partir do açúcar clorado  
**Zero caloria**  
Adoça **600 vezes** mais que o açúcar. É bastante utilizado em produtos esterilizados, UHT, pasteurizados e assados, pois é estável a grandes temperaturas
  - > **ACESSULFAME-K**  
Feito a partir do ácido acético  
**Zero caloria**  
Adoça **200 vezes** mais que a sacarose e é eliminada totalmente do organismo pela urina
- > **CICLAMATO**  
Ciclamarato de sódio  
**Zero caloria**  
Adoça até **50 vezes** mais que a sacarose. Proibido em alguns países por provocar efeitos cancerígenos, mutantes em células e alérgicos. Possui altas concentrações de sódio na sua composição

FONTE | Brasil Escola, Draça-MF