

# ALIMENTAÇÃO & SAÚDE

## O PERIGO DA SUCRALOSE X HIPOTIREOIDISMO



**Elaine Cristina Bueno\***

O adoçante sucralose é um produto sintético capaz de provocar alterações nada saudáveis ao nosso organismo.

A glândula da tireoide ajuda a regular o funcionamento de praticamente todo o corpo, sendo ela responsável pela produção de hormônios que regulam o metabolismo, o humor, os níveis de energia, frequência cardíaca, pressão arterial e temperatura corporal.

A sucralose é um adoçante artificial que possui cloro em sua composição e esses átomos de cloro se ligam aos receptores de iodo, e dessa maneira o captam, o que acaba prejudicando o bom funcionamento da tireoide.

Um estudo feito na **Unicamp** revelou que a sucralose pode se tornar instável e liberar compostos potencialmente tóxicos ao ser aquecido a 98 graus.

Ao aquecer a substância em banho Maria, os pesquisadores

da **Unicamp** notaram a liberação de compostos organoclorados, tanto no gás proveniente da fervura, como na fase sólida, ou seja, no caramelo que se formou após a fusão da sucralose.

Essa classe de compostos é potencialmente tóxica e tem efeito cumulativo no organismo. Essa pesquisa foi publicada internacionalmente e está na página da Scientific Report do grupo Nature.

O uso de adoçante a base de sucralose pode fazer mal quando misturados com alimentos quentes. Os pesquisadores descobriram que quando aquecida a molécula sofre mudanças na sua estrutura e libera substâncias tóxicas.

Fique atento se você já tem histórico ou possui deficiência nas glândulas. Exclua a adição dela em suas preparações, e sempre leia os rótulos dos produtos que for consumir.

O seu uso pode alterar também o pH intestinal ocorrendo assim o desequilíbrio da flora intestinal, o que pode influenciar diretamente em nosso metabolismo.

O melhor a fazer seria tentar consumir os alimentos na forma natural sem precisar adoçar, pois é melhor não utilizar nada que super estimule as papilas gustativas que detectam o sabor doce.

O ideal seria adaptar seu paladar e sentir o real sabor dos alimentos sem mascará-los.



\* A autora é nutricionista pela Faculdade de Ciências e Letras de Bragança Paulista - FESB CRN 3 41336 - avaliação e diagnóstico nutricional, atendimento clínico, domiciliar e reeducação alimentar. Atendimento na Clínica Transformare - Rua São Vicente de Paula, nº 137 - Centro - Atibaia, fone (11) 98453-8311 ou 4412-6405 (particular).