

## SUBSTITUINDO O AÇÚCAR

## Como escolher o melhor adoçante para sua dieta

O consumo em excesso do ingrediente pode causar ganho de peso e malefícios à saúde que podem ser evitados com alternativas naturais

DA REDAÇÃO  
redacao@opinhalense.com

Quem resiste a uma mesa cheia de doces e guloseimas? No Brasil essas delícias já fazem parte da cultura e tradição de muita gente. Bolos, pudins, brigadeiros, paçoca... A lista é grande! Difícil é manter o foco na dieta, especialmente nessa época do ano, quando as prateleiras dos supermercados estão cheias de doces típicos de festa junina, nos quais um dos principais ingredientes é justamente o açúcar.

O problema é que todo esse excesso de "doçura" preocupa muito além da boa forma. Reduzir o consumo já não é apenas uma questão estética e sim de saúde, visto que a alta ingestão do alimento aumenta o risco de diversas patologias como Hipertensão, Obesidade e, especialmente, o Diabetes. Portanto, para ter uma vida saudável e prevenir essas e outras alterações metabólicas, é fundamental reduzir o consumo ou buscar alternativas mais saudáveis para substituir o açúcar refinado, sem prejudicar o sabor dos alimentos nem colocar em risco o prazer de apreciar uma guloseima de vez em quando.

**Açúcar x saúde**

O tipo de açúcar mais popular e mais consumido no Brasil e no mundo é sem dúvidas a sacarose, que nada mais é do que aquele pó branco e refinado que compõe a mesa dos brasileiros e adoça o cafezinho logo pela manhã. O problema é que o ingrediente não agrega nenhum benefício para quem o consome, pelo contrário, por ser um carboidrato simples, de alto índice glicêmico, ele é capaz de resultar no ganho de peso e outras disfunções metabólicas se consumido em excesso.

A nutricionista esportiva Luciana Guerreiro, explica porque o alimento é considerado uma caloria vazia: "O produto é extraído da cana, ou seja, é natural, no entanto, para chegar a aparência que conhecemos na mesa, ele passa por diversos processos químicos que removem todos os nutrientes presentes na planta, dessa forma o ingrediente perde todo o seu valor nutricional." Segundo a profissional da Nature Center, considerando que a obesidade é relacionada a problemas como o aumento do colesterol ruim, triglicérides, hipertensão e doenças cardíacas,

controlar a ingestão do açúcar é fundamental.

**Alto índice glicêmico**

A ingestão de carboidratos simples como o açúcar eleva a concentração glicêmica do corpo, exigindo que pâncreas aumente seu ritmo de trabalho para regular esses níveis, através da produção de insulina —hormônio responsável por transportar a glicose para dentro das células afim de que ela seja usada como fonte de energia. No entanto, Luciana afirma que quando esses picos glicêmicos acontecem com frequência, o organismo tende a desenvolver resistência ao hormônio: "dessa forma, o organismo não utiliza a glicose de forma adequada, assim, sua concentração no sangue aumenta e ocasiona a temida Diabetes. Além disso, esse excesso que não chega até as células é armazenado no tecido adiposo, podendo aumentar a gordura corporal e o triglicérides."

**O adoçante é uma boa escolha?**

Quem quer abolir o açúcar ou até mesmo reduzir seu consumo e ainda assim adoçar as receitas, pode recorrer aos adoçantes que possuem menos calorias em comparação à versão refinada que estamos acostumados a utilizar e, em alguns casos, um índice glicêmico considerado baixo. Dos naturais aos artificiais, existem diversos tipos de adoçantes comercializados no mercado e, diante de tanta variedade, surge a dúvida: o que os diferencia e qual é o mais indicado para o consumo?

Apesar de muitas marcas venderem a ideia de que todos os adoçantes são ideais para auxiliar na perda de peso, há alguns estudos que provam o contrário, como é o caso do realizado por pesquisadores do Hospital Geral de Massachusetts, nos Estados Unidos. Os estudiosos descobriram que alguns adoçantes artificiais, como por exemplo o aspartame, impedem a ação da fosfatase alcalina intestinal, uma enzima do intestino capaz de auxiliar na prevenção da obesidade, portanto, é preciso conhecer as variedades existentes para então escolher qual a melhor opção para incluir na dieta sem prejudicar a saúde. Confira a seguir os principais tipos.

**Aposte nos naturais**

Xilitol. Apesar do nome diferenciado, a substância nada mais é do que um adoçante natural encontrado nas fibras de diversos vegetais, entre eles o milho, a framboesa, a ameixa e, até mesmo, alguns tipos de cogumelos. Atualmente o xilitol é promovido por organizações de saúde como uma alternativa mais saudável ao açúcar da

mesa. "Além de ser menos calórico, o elemento também exerce um impacto menor sobre a taxa glicêmica do indivíduo, pois ele é absorvido lentamente pelo organismo, dessa forma, é incapaz de causar alterações rápidas nos níveis de glicose, evitando picos de insulina, por isso pode ser usado por diabéticos." Luciana explica que a glicose formada por meio de seu metabolismo não é diretamente liberada na corrente sanguínea, pois é absorvida com facilidade pelo fígado. "O órgão possui diversas enzimas responsáveis por metabolizá-lo e convertê-lo em fonte de energia para o organismo", complementa.

Dentre seus principais benefícios está a ação anticariogênica, ou seja, o combate às bactérias. O elemento é capaz de inibi-las e reduzir a possível formação de cáries nos dentes, comum no consumo em excesso de açúcar. Graças ao seu efeito, as bactérias se tornam incapazes de metabolizar o xilitol e gastam muita energia nessa tentativa de absorver o adoçante, o que acaba se intoxicando e inibindo o desenvolvimento. O índice glicêmico do adoçante também é muito menor se comparado com o açúcar, enquanto o a sacarose tem 70, o xilitol tem o valor de apenas 7, o que é muito benéfico para o organismo.

Stevia. A planta vem sendo utilizada como adoçante há muito tempo pelos índios Guaranis. O que faz o Stevia ser um adoçante atraente é que assim como a Sucralose, o corpo humano não digere ou metaboliza o glicosídeo, um composto que dá um sabor 300 vezes mais doce que o açúcar comum. Segundo Luciana, "dessa forma não há consumo de calorias, pois o glicosídeo de esteviol, elemento que dá origem ao adoçante, não se modifica no trato intestinal e tem um índice glicêmico reduzido a zero, por isso é recomendado para os diabéticos". Pode ser utilizado em temperaturas quentes de até 200° C, por isso já é comum encontrá-lo no preparo de chás, bolos, e, recentemente alimentos industrializados como refrigerantes, sucos processados, chocolates e gelatinas.

Por ter calorias baixas e mais doçura que o açúcar, entre 40 a 300 vezes mais, as pessoas podem consumir mais despreocupadas, até porque, como já explicado, o adoçante não é metabolizado e assim não há ganho de calorias. Utilizado por pessoas que desejam emagrecer, o adoçante é altamente recomendado para integrar dietas de baixa caloria.

**Fuja dos artificiais**

Aspartame. O aspartame nada mais



é fundamental para quem busca emagrecer ou até mesmo quem não quer abrir mão do docinho sem se preocupar depois com a quantidade ingerida, afinal bastam poucas gotas de sucralose para que o preparo atinja o ponto ideal. Mas, assim como quase tudo na vida, o adoçante tem seus pontos negativos.

Um estudo realizado por pesquisadores da **Unicamp** constatou que, quando aquecido, o adoçante é capaz de se tornar quimicamente instável, o que libera compostos tóxicos e cumulativos ao organismo, como os hidrocarbonetos policíclicos aromáticos clorados (HPACs), que são substâncias potencialmente cancerígenas. Além disso, podem a longo prazo, causar uma disfunção na glândula Tireóide por diminuir a captação de iodo pela mesma.

**Outras alternativas**

Apesar de também conter um alto índice glicêmico, com exceção do "açúcar do coco", existem ainda outras categorias que são consideradas mais saudáveis que o tradicional açúcar de mesa, isso porque elas não se classificam como calorias vazias, já que essas versões possuem nutrientes benéficos à saúde, no entanto, a nutricionista alerta que, ainda assim, a moderação é primordial para consumir esses elementos sem prejudicar a saúde ou acarretar o ganho de peso.

Açúcar mascavo. Este é o primeiro subproduto extraído da cana e por isso conserva alguns nutrientes como o cálcio, ferro, potássio e outros sais minerais. Sua coloração é mais escura e sua textura é mais arenosa pois ele sofre menos processos químicos e seu sabor semelhante ao da planta.

Açúcar demerara. Esta versão sofre um processo de refinamento leve, ou seja, sem aditivos químicos, o que preserva parte do valor nutricional da cana e ainda confere uma textura mais refinada e clara em relação ao mascavo.

Açúcar orgânico. Desde o plantio até a industrialização, esta versão não recebe nenhum aditivo químico, por isso ela é altamente nutritiva e capaz de adoçar quase tanto quanto o açúcar refinado.

Açúcar de coco. Feito à base de coco, este tipo de açúcar ainda não é muito popular, no entanto, é uma aposta promissora, devido ao seu baixo índice glicêmico. A versão conserva um sabor residual do fruto e tem um potencial adoçante menor em relação aos demais. **FONTE**

**NATURE CENTER**