



## Adoçantes: Alternativa Saudável ou Vilões à Saúde?



A busca por uma alimentação saudável e com menos calorias tem levado muitas pessoas a substituírem o açúcar por adoçantes. Esses produtos, que podem ser naturais ou artificiais, oferecem uma solução para quem quer evitar o açúcar, mas, segundo especialistas, seu consumo deve ser feito com cautela. Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição do São Cristóvão Saúde, alerta que "cada tipo de adoçante age de maneira diferente no organismo e o uso indiscriminado pode trazer prejuízos à saúde."

Os adoçantes naturais, como stevia, taumatina, eritritol, xilitol, sorbitol e frutose, são extraídos de vegetais e frutas. Eles são mais indicados para o

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

consumo, principalmente por serem considerados mais seguros para a saúde. "Entretanto, o custo desses produtos costuma ser maior, o que pode ser um fator limitante para muitas pessoas", comenta Bassi. Ela destaca que a frutose, por exemplo, apesar de ser natural, deve ser usada com moderação por diabéticos, pois pode alterar os níveis de glicemia.

Por outro lado, adoçantes artificiais como aspartame, sucralose, sacarina e ciclamato são produzidos em laboratório e têm um poder adoçante muito maior que o açúcar. Eles são mais acessíveis, porém estudos apontam riscos relacionados ao seu consumo abusivo, como problemas na tireoide (no caso da sucralose) e possíveis estímulos excessivos no sistema nervoso central (no caso do aspartame). Além disso, a sacarina, por conter sódio, deve ser evitada por pessoas com hipertensão.

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) desaconselhou o uso indiscriminado de adoçantes, principalmente por quem não tem condições de saúde que justifiquem seu consumo, como obesidade ou diabetes. Segundo a entidade, o uso prolongado desses produtos pode prejudicar a microbiota intestinal, além de estar associado ao risco de doenças crônicas.

É importante lembrar que os adoçantes podem ser utilizados em várias receitas, tanto quentes quanto frias, desde que o produto adequado seja escolhido para cada preparo. No entanto, para quem busca perda de peso, Bassi defende que o ideal é seguir um plano de reeducação alimentar, que permita a redução gradual do consumo de açúcar. "Alguns estudos indicam

***Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!***

que o consumo excessivo de adoçantes pode alterar os sinalizadores de fome e saciedade, o que, paradoxalmente, pode favorecer o ganho de peso", alerta a nutricionista.

A especialista recomenda que o paladar seja gradualmente acostumado ao sabor natural dos alimentos, sem a necessidade de adoçantes. "Quando for preciso adoçar, o uso de opções naturais como mel, tâmaras ou frutas como banana e uva-passa pode ser uma escolha mais saudável, já que, além de adoçar, trazem benefícios como o fortalecimento da imunidade", conclui Bassi.

O uso de adoçantes, portanto, deve ser uma escolha consciente e moderada, priorizando sempre as opções naturais e testando o que se adapta melhor ao paladar e às necessidades individuais.