



Mitos e verdades sobre os adoçantes



Thaíze de Araújo

Mestranda em Alimentos e Nutrição

Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição – PPGAN

Ciclo de Palestras – Alimentação e Saúde



Para começar...

- O que são os **adoçantes**?

Os adoçantes são substitutos naturais ou artificiais do açúcar que conferem sabor doce com menor número de calorias por grama.

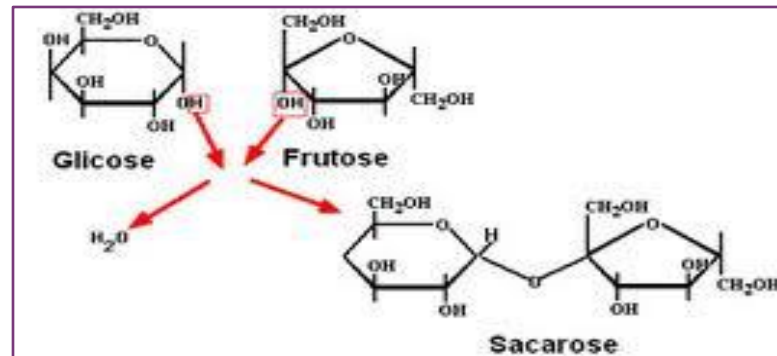


E as calorias do açúcar?



Açúcar
(sacarose)
=
glicose + frutose

4 Kcal/g



Voltando aos adoçantes!

- Onde eles podem estar presentes?



Diet X Light



- ✓ Podem, opcionalmente, ser utilizados nas embalagens de alimentos;
- ✓ Os critérios e as condições para o uso dessas duas expressões são diferentes:
 - *Light* é usado para indicar uma informação nutricional;
 - *Diet* é usado em alguns produtos para fins especiais.

Diet X Light

DIET

- ✓ Alimentos para fins especiais;
- ✓ São modificados alguns nutrientes no momento em que são formulados ou processados;
- ✓ Indicados em dietas diferenciadas atendendo as necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas.

Diet X Light

DIET

- ✓ Alimentos para fins especiais
- ✓ São modificados em alguns nutrientes no momento em que são produzidos ou processados

Diet ≠

Atenção à tabela de informação nutricional!

Alimentos diferenciados atendendo as necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas.

Diet X Light

LIGHT

- ✓ Informação nutricional complementar = informação utilizada de forma opcional;
- ✓ Ressaltar o conteúdo absoluto ou relativo de determinados nutrientes ou valor energético;
- ✓ *Light* = “reduzido”.

Diet X Light

LIGHT

Sódio

Valor energético

Açúcares

Alimento → “reduzido ou light” em

Gorduras totais

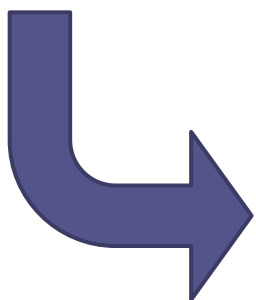
Colesterol

Gorduras saturadas

Diet X Light



Para ser considerado “reduzido ou light” → é necessária uma redução de, no mínimo **25%** no valor energético ou no conteúdo do nutriente objeto da alegação.



O rótulo deve apresentar a informação de quanto foi a redução.

Mito ou verdade?

*Já que tem
pouca caloria,
posso tomar
a vontade!*

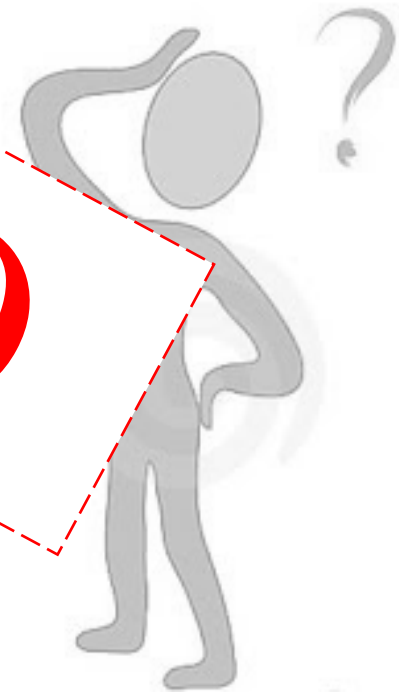


Mito ou verdade?



MITO

*Se
pouca e
posso tomar
a vontade!*



Quanto posso ingerir?

Adoçante	Ingestão diária máxima (mg/kg)
Acessulfame - K	15
Aspartame	40
Esteviosídeo	5,5
Sacarina	5
Sucralose	15
Ciclamato	11



Mito ou verdade?

*Podem ser
consumidos
por qualquer
pessoa!*



Mito ou verdade?

MITO

Pe

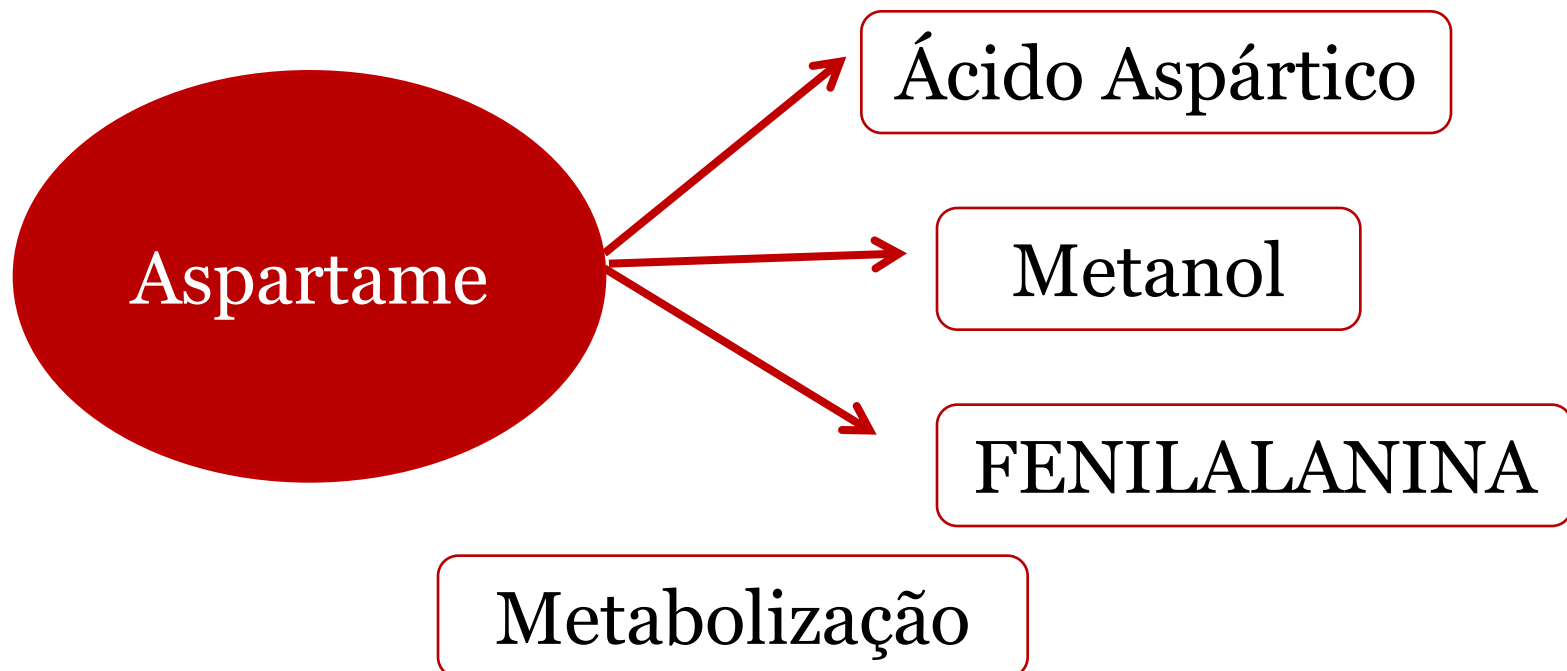
der

soa!



E então quem não pode consumir?

Indivíduos que apresentam fenilcetonúria **NÃO** podem consumir o aspartame.



E então quem não pode consumir?

Indivíduos que apresentam fenilcetonúria **NÃO** podem consumir o aspartame.

FENILALANINA



TIROSINA

fenilalanina hidrolase

E então quem não pode consumir?

Indivíduos que apresentam fenilcetonúria **NÃO** podem consumir o aspartame.

FENILALANINA



TIROSINA

fenilalanina hidrolase

Fenilcetonúricos

E então quem não pode consumir?

O consumo de SACARINA SÓDICA e CICLAMATO DE SÓDIO é contraindicado para hipertensos.

Aos indivíduos que necessitam limitar a ingestão de potássio é contraindicado o consumo de ACESSULFAME – K.

Mito ou verdade?

*A sacarina e o
ciclamato
devem ser
evitados na
gestação!*



Mito ou verdade?



VERDADE

*Os
ciclos
devem ser
evitados na
gestação!*





Pois...

- Cruzam a barreira placentária e alcançam todos os tecidos fetais, exceto o sistema nervoso central.
- Devido às limitadas informações disponíveis e ao seu potencial carcinogênico em animais, a sacarina e o ciclamato devem ser **EVITADOS** durante a gestação.



Mito ou verdade?

*O aspartame
NÃO causa
câncer!*



Mito ou verdade?

O as

VERDADE



É seguro!



- Apesar das dúvidas a cerca de sua inocuidade em relação a aspectos toxicológicos, NADA foi provado ainda em relação a sua toxicidade;
- Ensaio agudos, crônicos e subcrônicos em vários animais evidenciaram a AUSÊNCIA de toxicidade e carcinogenicidade associados à ingestão do aspartame.

Mito ou verdade?

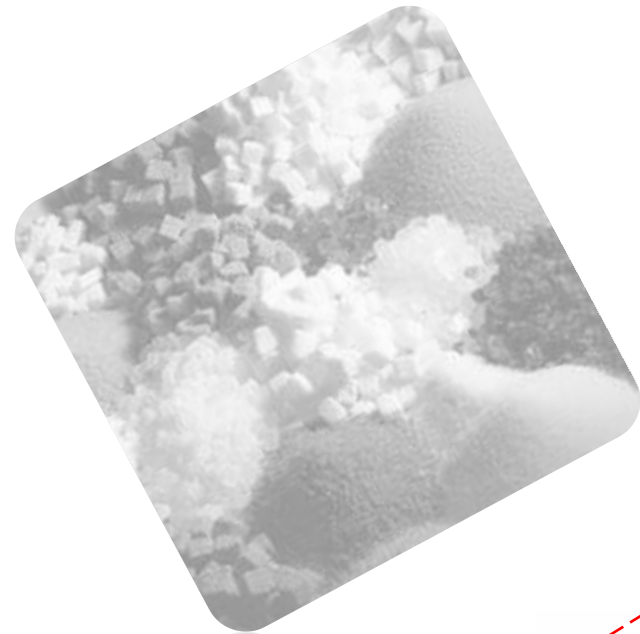
***Todo
adoçante é
artificial!***



Mito ou verdade?

MITO

*Todo
adoçante é
artificial!*



Se é mito, o que eles podem ser?

- **NATURAIS**

- ✓ Manitol
- ✓ Xilitol
- ✓ Sorbitol
- ✓ Dextrose
- ✓ Maltodextrina
- ✓ Frutose
- ✓ Esteviosídeos

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

- ✓ Sacarina sódica
- ✓ Ciclamato de sódio
- ✓ Acessulfame – K
- ✓ Sucralose
- ✓ Aspartame

Se é mito, o que eles podem ser?

- **NATURAIS**

Dextrose e Maltodextrina

São extraídas do milho;

Poder adoçante = 50 a 70% > sacarose;

Valor energético = 4 Kcal/g.

Frutose

Encontrado nas frutas e no mel;

Valor energético = 4 Kcal/g;

Poder adoçante = 170 vezes > sacarose.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **NATURAIS**

Manitol, Sorbitol e Xilitol

Obtidos a partir da redução da frutose e da glicose, e pela hidrogenação da xilose;

Poder adoçante = 50 a 70% > sacarose;

Valor energético = 4 Kcal/g;

Não causam cáries.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **NATURAIS**

Esteviosídeos

Extraída da *Stévia Rebaudiana*, planta originária da serra do Amambáí, na fronteira do Brasil com o Paraguai;

Poder adoçante = 300 vezes > sacarose;

NÃO é calórico, tóxico ou metabolizado pelo organismo.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Sacarina sódica

Derivada do petróleo;

Poder adoçante = 400 vezes > sacarose;

Valor energético = 0 Kcal/g;

É estável em altas temperaturas;

NÃO é metabolizado pelo organismo;

Tem gosto residual amargo e metálico.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Ciclamato de sódio

É constituído pelo ácido ciclohexilsulfâmico e sais de sódio, cálcio e potássio;

Poder adoçante = 30 a 140 vezes > sacarose;

Valor energético = 0 Kcal/g;

Estável a altas ou baixas temperaturas, assim como em meios ácidos.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Acessulfame – K

É um sal de potássio sintético derivado do ácido acético;

Poder adoçante = 180 a 200 vezes > sacarose;

Valor energético = 0 Kcal/g;

NÃO tem sabor residual ou metabolizado pelo organismo;

É estável em altas temperaturas.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Sucralose

É obtida a partir da substituição seletiva de grupos hidroxilas por cloro nos carbonos da sacarose;

Poder adoçante = 600 vezes > sacarose;

Valor energético = 0 Kcal/g;

NÃO possui sabor residual amargo ou metabolizado pelo organismo;

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Sucralose

Estável a altas e baixas temperaturas;
Possui estabilidade durante longos períodos
de armazenamento.

Se é mito, o que eles podem ser?

- **SINTÉTICOS OU ARTIFICIAIS**

Aspartame

É um Éster Metílico do L-Aspartil--L-fenilalanina;

Poder adoçante = 200 vezes > sacarose;

Valor energético = 4 Kcal/g;

Perde o sabor em temperaturas > 100°C.

Atenção!

- É fundamental que os consumidores desenvolvam o hábito da leitura do rótulo e busquem conhecimento sobre:
- Data de validade;
- Indicação quantitativa do conteúdo;
- Valores calóricos e energéticos;
- Informações nutricionais;
- Tipo de edulcorante e ingredientes;
- Contraindicações para determinadas doenças.





Obrigada!

Dúvidas: thaizedearaujo@gmail.com