



Adoçantes



Introdução



Com o crescimento das informações e da conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, as pessoas têm procurado reduzir a ingestão de alimentos que contêm ingredientes, cujo consumo excessivo é considerado prejudicial à saúde, dentre eles o açúcar (sacarose). Essa demanda levou a indústria de alimentos a investir em produtos substitutos da sacarose, resultando no desenvolvimento dos adoçantes ¹.



Normalmente possuem um poder adoçante muito superior à sacarose, sendo necessária, menor quantidade para se obter a mesma doçura, com o oferecimento ou não de calorias ².

De modo geral, são destinados a atender pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas, como os diabéticos. Entretanto, podem vir a ser indicados também para pessoas em tratamento para perda de peso, propiciando sabor doce sem aumentar o aporte de calorias ^{3, 4}.



No Brasil, a liberação da utilização dos adoçantes é de competência da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), e ocorre mediante estudos que confirmem sua segurança ⁴.

Nesta edição apresentamos informações sobre os principais **tipos de adoçantes** autorizados para comercialização, bem como **orientações** para o consumo consciente destes produtos.



Adoçantes dietéticos ⁵

São formulações destinadas à substituição de glicose, frutose e sacarose (açúcar), para atender às necessidades de indivíduos com quadros de saúde que levem à ingestão controlada destes açúcares na alimentação, como as pessoas com *diabetes mellitus* ou erros inatos do metabolismo de carboidratos (Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998).

Adoçantes de mesa ⁶

Existe também em nosso país, regulamentação para os adoçantes de mesa, que são produtos formulados para conferir sabor doce aos alimentos e bebidas, constituídos de **edulcorante(s)** previsto(s) em Regulamento Técnico específico (RDC nº 271, de 22 de setembro de 2005).

Podem não ser indicados para diabéticos, se contiverem em sua composição algum tipo de carboidrato utilizado como veículo da formulação.



O que são edulcorantes? ^{7,8}

São **aditivos alimentares**, acrescentados na formulação dos adoçantes, para conferir sabor doce a eles (Portaria nº 540 - SVS/MS, de 27 de outubro de 1997).

Os edulcorantes autorizados para uso no Brasil são: acessulfame de potássio, aspartame, ciclamato, eritritol, esteviosídeo, manitol, sacarina, sorbitol, sucralose, xilitol, dentre outros. (RDC nº 18 de 24 de março de 2008).

Aditivos alimentares são quaisquer ingredientes adicionados aos alimentos, sem propósito nutritivo, mas sim, com o objetivo de modificar as características físicas, químicas ou sensoriais, durante o seu preparo.

(PORTARIA Nº 540 - SVS/MS, DE 27 DE OUTUBRO DE 1997)



Eles podem ser classificados de várias maneiras:



NATURAIS
(EXTRAÍDOS DE VEGETAIS)

X



ARTIFICIAIS
(PRODUZIDOS EM LABORATÓRIO)



CALÓRICOS
(FORNECEM CALORIAS)

X



NÃO CALÓRICOS
(NÃO FORNECEM CALORIAS)



RESISTENTES AO AQUECIMENTO

X



NÃO RESISTENTES AO AQUECIMENTO



Principais características dos edulcorantes ^{9,10}

Edulcorantes	Origem	Estabilidade a altas temperaturas	Sabor	Calorias
Acessulfame de potássio	artificial	sim	sem sabor residual	0 Kcal/g
Aspartame	artificial	não	similiar ao açúcar	4 Kcal/g
Ciclamato	artificial	sim	agridoce	0 Kcal/g
Eritritol	natural	sim	não especificado	0,2 kcal/g
Esteviosídeo	natural	sim	amargo	0 Kcal/g
Manitol	natural	sim	refrescante	2,4 Kcal/g
Sacarina	artificial	sim	metálico	0 Kcal/g
Sorbitol	natural	não	refrescante	4 Kcal/g
Sucralose	artificial	sim	similar ao açúcar	0 Kcal/g
Xilitol	natural	não especificado	não especificado	4 Kcal/g

Fonte: Adaptado de <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/adocantes.pdf>

É tão doce é o edulcorante comparado ao açúcar? ^{9,10}

Acessulfame de potássio	200 vezes maior	Manitol	0,45 vezes menor
Aspartame	200 vezes maior	Sacarina	300 vezes maior
Ciclamato	40 vezes maior	Sorbitol	0,5 vezes menor
Eritritol	70% do dulçor	Sucralose	700 vezes maior
Esteviosídeo	300 vezes maior	Xilitol	Equivalente

Fonte: Adaptado de <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/adocantes.pdf>



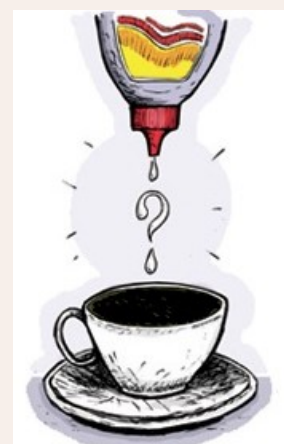
ATENÇÃO! 8.9.11

Existem limites máximos estabelecidos por órgãos competentes para utilização em produtos e também para consumo diário destas substâncias, quando adicionadas às preparações culinárias ou bebidas no dia a dia.

Se liga!

O **aspartame** contém fenilalanina e **não** deve ser utilizado por portadores de **fenilcetonúria**, uma doença genética relacionada ao metabolismo deste aminoácido.

Procure orientação médica ou de um nutricionista para certificar-se de que as quantidades que você consome (adoçante que você adiciona + produtos que contém adoçante) estão dentro dos limites considerados seguros.

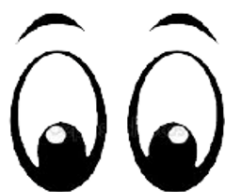




Consumo consciente dos adoçantes

Você já deve ter ouvido falar de algum efeito negativo à saúde relacionado ao consumo de edulcorantes. Contudo, ainda não há consenso na literatura científica acerca de todos os aspectos envolvendo essas substâncias. Portanto, vamos deixar aqui algumas orientações para que sua utilização seja realizada de forma adequada.

Fique de olho



Os adoçantes de mesa podem conter substâncias em sua composição que não são indicadas para diabéticos.

É recomendado procurar um profissional para orientá-lo quanto ao tipo e quantidade de adoçante que deve ser utilizado. Assim, será realizada uma análise individualizada, baseada em seu quadro clínico e metabolismo, para direcionar a escolha mais adequada.

Sempre esclareça todas as suas dúvidas!

Assim como no caso dos açúcares, a orientação primordial é acostumar o paladar ao sabor natural dos alimentos.

Habitue-se a usar menor quantidade de adoçante, lembrando que geralmente sua capacidade de adoçar é bem superior à do açúcar.

Utilize apenas os adoçantes estáveis em altas temperaturas nas bebidas ou preparações quentes.

Leia os rótulos!

A lista de ingredientes apresenta as quantidades dos ingredientes em ordem decrescente, ou seja, o primeiro está em maior quantidade no alimento.

Crianças, adolescentes, gestantes e lactantes nunca devem usar adoçantes por conta própria; somente com orientação do médico ou nutricionista.



Até o próximo :)

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro —
UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis — PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição — SETAN

Equipe organizadora — Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br