

AS VERDADES SOBRE OS ADOÇANTES

Adoçante dietético é um produto capaz de produzir um sabor doce aos alimentos. Esse poder de adoçamento é muitas vezes maior que o do açúcar comum (branco refinado), porém nem todos eles têm o valor calórico menor que o do açúcar.

Atualmente, há diversos tipos de adoçantes, por isso devem ser escolhidos com cautela, pois podem causar benefícios ou malefícios à saúde. Segue uma tabela com os tipos mais comuns e suas principais características.

Substância	Calorias por grama	Observações
<i>Frutose</i>	4	Não apresenta sabor residual. É extraído das frutas e do mel, porém pessoas diabéticas devem tomar cuidado. Não é aconselhável aquecê-lo. Pode causar cáries. Para atletas e esportistas, é uma boa opção, pois fornece energia rapidamente para as células.
<i>Sorbitol</i>	4	Extraído de frutas e algas marinhas e pode ser aquecido, além de não conter sabor residual. Não deve ser utilizado pelo diabético, por pessoas com diarreias e doenças inflamatórias intestinais.
<i>Esteviosídeo (stevia)</i>	0	Extraído da planta <i>Stevia rebaudiana</i> , não apresenta nenhum efeito colateral, pode ser consumido por crianças, gestantes, diabéticos, etc. Apesar dos benefícios, apresenta pequeno sabor residual.
<i>Aspartame</i>	4	É uma proteína adocicada, não apresenta sabor residual e não é aconselhável aquecê-lo. Alguns estudos garantem que este adoçante é tóxico, podendo causar insônia, depressão, distúrbios no humor e até mesmo câncer. Não deve ser usado por gestantes, lactantes e crianças, além de ser proibido seu consumo por portadores de Fenilcetonúria.

<i>Ciclamato</i>	0	É artificial e normalmente é utilizado em combinação com outras substâncias, pois se isolado, apresenta sabor residual. Não é indicado para hipertensos. Alguns países proibiram seu uso devido os possíveis efeitos colaterais.
<i>Sacarina</i>	0	É artificial e não possui sabor residual, porém pode favorecer um maior consumo de carboidrato e conseqüentemente pode ajudar no ganho de peso. Além disso, não é indicado para hipertensos, gestantes, lactantes e crianças.
<i>Sucralose</i>	0	É muito utilizado na indústria alimentícia, pois é o tipo com maior poder de adoçar. Pode ser aquecido e não apresenta sabor residual. Não deve ser consumido por crianças.
<i>Acessulfame</i>	0	É um sal de potássio que pode ser consumido por hipertensos, porém não deve ser utilizado por pessoas com problemas renais que necessitam limitar a ingestão de potássio. Além disso, poucos estudos relacionaram problemas na tireóide com o excesso desse adoçante.

É importante ressaltar que o paladar do ser humano demora no mínimo 40 dias para se acostumar com o adoçante, então se houver necessidade de iniciar o consumo deles, vale insistir.

O tipo e a quantidade ideal a ser consumida é individual. Para saber o que é saudável para você, procure um nutricionista.