

ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS E A REDUÇÃO DE AÇÚCAR

ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS SÃO...



Ingredientes alimentares tais como o acesulfame-K, aspartame, ciclamato, sacarina, sucralose ou glicosídeos de esteviol



Utilizados em alimentos e bebidas no lugar do açúcar para fornecer um sabor doce com menos ou zero calorias



Uma ferramenta útil para reduzir o açúcar e para a reformulação dos produtos alimentares

OS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS...

- OFERECEM UMA FORMA SIMPLES PARA REDUZIR A QUANTIDADE DE CALORIAS E AÇÚCARES NA NOSSA ALIMENTAÇÃO QUANDO UTILIZADOS COMO PARTE DE UM REGIME ALIMENTAR EQUILIBRADO E DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL
- AJUDAM AS PESSOAS A IR AO ENCONTRO DAS ATUAIS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE PÚBLICA PARA REDUZIR O CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR SEM AFETAR O PRAZER DO SABOR DOCE NOS ALIMENTOS E BEBIDAS.

COMO PODEMOS REDUZIR A INGESTÃO DE CALORIAS COM A AJUDA DOS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS?

Escolhas inteligentes em prática:



Ao substituir refrigerantes com açúcar pela versão "light / diet / zero" com adoçantes sem ou de baixas calorias, podemos reduzir a nossa ingestão de energia cerca de 100 calorias por copo.



Para as nossas bebidas quentes (chá, café, chocolate), podemos trocar o açúcar por um adoçante de mesa. Por cada colher de chá de açúcar que cortamos, podemos evitar 16-20 calorias.



Para satisfazer o nosso apetite por algo doce, podemos experimentar uma gelatina feita com adoçantes sem ou de baixas calorias no lugar de açúcar. Isto irá reduzir a nossa ingestão de calorias aproximadamente em 70 calorias.



Para a nossa sobremesa semanal, podemos optar por uma colher de gelado de baunilha feito com adoçantes sem ou de baixas calorias em vez da versão açucarada e evitar aproximadamente 50 calorias.

PODEM OS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS AJUDAR NO CONTROLO DO PESO?

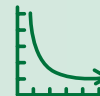
OS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS PODEM AJUDAR NA REDUÇÃO TOTAL DA INGESTÃO CALÓRICA (ENERGIA) DIÁRIA, QUE POR SUA VEZ, PODE AJUDAR-NOS A ALCANÇAR UMA MODERADA PERDA DE PESO, QUANDO UTILIZADOS COMO PARTE DE UMA ALIMENTAÇÃO CONTROLADA E DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E ACTIVO^{1,2,3}. NO ENTANTO, ELAS NÃO SÃO UMA “FÓRMULA MÁGICA” E NÃO PODEM, POR SI SÓ, FAZER-NOS PERDER PESO. ESPECIALISTAS CIENTÍFICOS EXPLICAM QUE O BENEFÍCIO DE USAR ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS VAI DEPENDER DA QUANTIDADE DE CALORIAS E AÇÚCARES SUBSTITUÍDOS NA ALIMENTAÇÃO TAL COMO DA QUALIDADE DO REGIME ALIMENTAR GLOBAL⁴.

O QUE A CIÊNCIA DEMONSTRA?

NO GERAL, A EVIDÊNCIA DISPONÍVEL INDICA QUE A UTILIZAÇÃO DE ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS NO LUGAR DO AÇÚCAR, EM CRIANÇAS E ADULTOS, LEVA A UMA REDUÇÃO DE ENERGIA INGERIDA E DO PESO CORPORAL.²



DADOS DE ENSAIOS CLÍNICOS ALEATÓRIOS, QUE OFERECEM A MELHOR QUALIDADE DAS EVIDÊNCIAS PARA EXAMINAR OS EVENTUAIS NEXOS DE CAUSALIDADE DA INGESTÃO DOS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS, INDICAM QUE SUBSTITUIR ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS PELAS SUAS VERSÕES DE CALORIAS REGULARES RESULTA EM PERDA DE PESO E PODE SER UMA FERRAMENTA ALIMENTAR ÚTIL PARA MELHORAR O CUMPRIMENTO DE PLANOS DE PERDA DE PESO OU DE GESTÃO E MANUTENÇÃO DE PESO.³



OS ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS PODEM SER ÚTEIS EM ABORDAGENS ALIMENTARES PARA PREVENIR E CONTROLAR A DIABETES E A OBESIDADE. O BENEFÍCIO VAI DEPENDER DE COMO OS ALIMENTOS E AS BEBIDAS QUE CONTÊM ADOÇANTES SEM OU DE BAIXAS CALORIAS SÃO SUBSTITUÍDOS, BEM COMO DO REGIME ALIMENTAR GLOBAL E DO CONSUMO ENERGÉTICO GLOBAL.⁴



Referências:

1. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94
3. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts. Am J Clin Nutr. 2014 Sep; 100(5): 765-77
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020 Jan 13:1-10. doi: 10.1017/S0954422419000283