

À conversa sobre diabetes

De que forma é que os adoçantes de baixas calorias podem ajudar?

A diabetes é uma doença crónica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o organismo não pode utilizar efetivamente a insulina que produz. A insulina é a hormona que regula o açúcar no sangue.

Há diferentes tipos de diabetes, mas os mais comuns são o tipo 1, tipo 2 e a diabetes gestacional, sendo a diabetes tipo 2 a que tem aumentado mais rapidamente¹.



425 milhões de adultos a nível mundial têm diabetes

425 MILHÕES 

É expectável que o **número total de adultos com diabetes** conheça um aumento de quase 50% até 2045, chegando aos 629 milhões face às 425 milhões de pessoas registadas em 2017²

UM AUMENTO
DE QUASE
50% ATÉ 2045

1 EM 2 

continua por diagnosticar

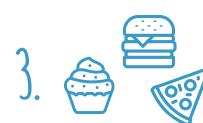
As razões para este aumento da diabetes tipo 2 são complexas, ainda que frequentemente relacionadas com fatores como:



Excesso de peso e obesidade



Estilos de vida sedentários



Diets ricas em calorias que levam ao aumento de peso

A diabetes tipo 2 pode ser controlada com sucesso, e as complicações prevenidas, especialmente quando detetada numa fase precoce, ao reduzir o excesso de peso e adotando um estilo de vida saudável (alimentação e exercício físico), combinado com medicação quando necessário. A gestão e educação nutricional são recomendadas para todas as pessoas com diabetes incluindo aquelas em risco de desenvolverem diabetes tipo. ^{2,3,4,5}

Os adoçantes de baixas calorias podem ser parte integrante de uma alimentação saudável e podem ser recomendados para pessoas com diabetes. Os adoçantes de baixas calorias são ingredientes alimentares que proporcionam o desejado sabor doce sem ou com poucas calorias. Estes são usados em alimentos e bebidas em vez do açúcar para fornecer a doçura desejada sem ou com poucas calorias e sem qualquer efeito nos níveis de glicose no sangue. ³⁻⁹

De que forma é que os adoçantes de baixas calorias podem ajudar na gestão da diabetes?

Os adoçantes de baixas calorias podem ser uma ajuda significativa para as pessoas com diabetes que precisam de gerir a ingestão de hidratos de carbono, um fator importante na gestão da diabetes, enquanto continuam a desfrutar do sabor doce dos alimentos e bebidas sem ou com poucas calorias.

Os adoçantes de baixas calorias não afetam a glicemia, o que significa que eles não aumentam os níveis de glicose no sangue e, portanto, os adoçantes de baixas calorias podem ajudar a fornecer às pessoas com diabetes uma escolha mais ampla de alimentos e proporcionar o prazer do sabor doce sem contribuir para o aumento dos níveis de açúcar no sangue ou aumento da necessidade de insulina.^{6,7}

Com base em fortes evidências científicas, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) concluiu num parecer científico em 2011: "O consumo de alimentos com adoçantes de baixas calorias, em vez de açúcar, induz um menor aumento da glicose no sangue após o consumo, em comparação com os alimentos ou bebidas que contêm açúcar."⁸

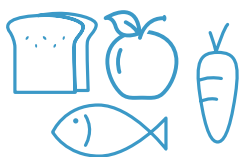
Organizações de saúde como a American Diabetes Association (ADA) e a US Academy of Nutrition and Dietetics (AND) reconhecem que os adoçantes de baixas calorias podem ser utilizados com segurança para substituir o açúcar na gestão nutricional da diabetes tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional.^{3,4} Do mesmo modo, as orientações nutricionais para a prevenção e gestão da diabetes da associação Diabetes UK destacam que os adoçantes de baixas calorias não afetam a glicemia e, portanto, são seguros e podem ser recomendados no âmbito da prevenção e gestão da diabetes.⁵

Alterações ao estilo de vida quotidiano

Ao fazer pequenas mudanças no estilo de vida, como melhorar a alimentação e aumentar a atividade física, o risco de desenvolver diabetes tipo 2 pode ser significativamente atenuado.¹⁻⁵

1. Alcançar e manter um peso saudável...

...Perder 5-10% do peso corporal, quando apropriado, pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Os adoçantes de baixas calorias quando utilizados em vez do açúcar podem ser uma ferramenta útil na alimentação ao ajudar a reduzir as calorias ingeridas.⁹



2. Ter uma alimentação saudável...

...Aumentar a ingestão de fibra proveniente de vegetais, frutas, cereais integrais, e reduzir a ingestão de açúcar e de gorduras saturadas.

3. Praticar atividade física regular...

...Pelo menos 30 minutos por dia de atividade física regular de intensidade moderada, durante 5 dias por semana. Pode ser necessária uma maior atividade e exercício físico para gestão e controlo de peso.



Formas inteligentes de eliminar os açúcares e as calorias:



Para as bebidas quentes e frias (chá, café, chocolate) substitua o açúcar por adoçantes de mesa (apenas 1 colher de chá fornecem 16-20 calorias).



Substituya los refrescos azucarados por sus versiones 'light' con edulcorantes bajos en calorías. Esto reducirá su ingesta de calorías en aproximadamente 100 calorías por vaso o en unas 140 calorías por lata de 330 ml.



Satisfaça o seu apetite por algo doce com uma sobremesa à base de gelatina feita com adoçantes de baixas calorias em vez de açúcar.

Referências

1. WHO. Diabetes Factsheet (Updated November 2017). Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas - 8th Edition 2017. Disponível em: <http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>
3. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
4. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2017;117(10):1659 - 1679
5. Dyson PA., et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018;35:541-547
6. Timpe Behnen EM., et al. Do sugar substitutes have any impact on glycemic control in patients with diabetes? J Pharm Technol. 2013;29:61-5
7. Romo-Romo A., et al. Effects of the non-nutritive sweeteners on glucose metabolism and appetite regulating hormones: Systematic review of observational prospective studies and clinical trials. Plos One 2016;11(8):e0161264
8. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229.
9. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
10. Rogers PJ., 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 2016;40(3):381-94