

# Trocas inteligentes como parte de uma dieta equilibrada

## O papel dos adoçantes de baixas calorias



Trocas inteligentes envolvem fazer pequenas alterações exequíveis nos hábitos alimentares, ao substituir os típicos produtos alimentares por opções com baixas calorias.

Ao substituir o açúcar por adoçantes de baixas calorias, é possível diminuir a densidade calórica dos alimentos. Isto significa que as pessoas podem continuar a desfrutar do sabor doce enquanto reduzem ou gerem o seu consumo de calorias diário e perdem ou mantêm um peso saudável<sup>1</sup>.

Os trabalhos de investigação indicam que a preferência das pessoas pelo sabor doce é algo com que se nasce<sup>2</sup>. No entanto, esta propensão inata pelo gosto doce não significa que é necessário desistir do paladar que gostamos para manter um peso saudável. Em vez de isso, ao prestar maior atenção à forma como gerimos a nossa preferência pela doçura através de escolhas inteligentes, podemos assegurar um melhor equilíbrio entre o número de calorias consumidas e o número de calorias despendidas.

Os adoçantes de baixas calorias podem ajudar a eliminar ou reduzir substancialmente as calorias em alguns alimentos e bebidas. Estes oferecem um modo fácil de reduzir as calorias enquanto mantêm a palatabilidade dos alimentos. Por exemplo, uma simples lata de refrigerante de 330ml contém cerca de 140 calorias. Ao trocar por uma versão diet ou light, a mesma quantidade de refrigerante contém menos de 1 caloria.

Quando se vai às compras para a família, fazer escolhas saudáveis pode ser simples ao efetuar trocas inteligentes. Os rótulos dos alimentos raramente mostram as “doses diárias recomendadas” (DDR), de forma que se permita saber quanto açúcar existe nos alimentos quando comparado com a quantidade total que os adultos devem consumir num dia<sup>3</sup>. Portanto, quando se vai às compras, deve-se comparar rótulos e substituir por um produto que esteja marcado como tendo menos açúcar ou mesmo sem açúcar.

Alterações no regime alimentar podem ser opressivas. Mas, ao fazer simples e pequenas alterações, a transição para uma alimentação saudável pode ser mais exequível e sustentável a longo prazo<sup>4</sup>. As simples trocas de alimentos vão reduzir as calorias e ajudar no controlo e gestão do peso.

### Trocas inteligentes podem ajudar a:



Limitar o consumo de açúcar enquanto mantêm o gosto doce nos alimentos e bebidas.



Reduzir a quantidade total de calorias na alimentação.



Perder ou manter o peso de uma forma mais eficaz.



Gerir os níveis de glicose no sangue.

## As trocas inteligentes podem reduzir o consumo de açúcar, gordura e calorias na alimentação ao substituir produtos alimentares quotidianos por alternativas com baixo teor de gordura ou sem açúcar.



Uma lata de refrigerante de 330ml contém cerca de 140 calorias, mas ao trocar por uma versão diet ou light, a mesma quantidade de refrigerante contém menos de 1 caloria.



Uma porção de 100g de geleia de framboesa contém 80 calorias quando é feita com açúcar, ou menos de 10 calorias quando é feita com adoçantes de baixas calorias.



Desfrutar de uma chávena de café por dia traz os seus benefícios para a saúde, mas muitas das bebidas com sabor a café têm cerca 200 calorias ou mais. Substituir o açúcar por adoçantes de baixas calorias pode ajudar a reduzir o aporte calórico.

Reduzir a ingestão de calorias é importante para se conseguir uma perda de peso. É por esta razão que se deve encorajar as pessoas a fazer simples trocas de alimentos altamente energéticos e refrigerantes açucarados por aqueles com adoçantes de baixas calorias e que podem ser eficazes no controlo e gestão do peso. Em 2016, o International Journal of Obesity publicou uma das mais completas e rigorosas revisões sistemáticas e meta-análises sobre o consumo de adoçantes de baixas calorias e a redução da ingestão calórica e o peso corporal<sup>6</sup>. Um grande número de evidências determinou ser favorável que o consumo de adoçantes de baixas calorias é útil para reduzir a ingestão calórica e o peso corporal.

Para além disso, um artigo de revisão de Raben e Richelsen<sup>6</sup> concluiu que os adoçantes de baixas calorias podem ser uma ferramenta útil para a redução da ingestão de calorias e peso corporal, e previne o risco de diabetes e doenças cardiovasculares. Tendo em conta o desafio da elevada prevalência da obesidade e diabetes, as trocas inteligentes para alimentos e bebidas com adoçantes de baixas calorias podem fornecer uma importante alternativa aos produtos calóricos.

Chegar à resolução de “ser saudável” pode ser fácil e não tem de envolver muito dinheiro nem tempo. Colocando em prática algumas trocas inteligentes todos os dias, como a de utilizar adoçantes de baixas calorias em alimentos e bebidas, podemos apreciar o sabor doce sem aumentar a ingestão de calorias.

### Opções com adoçantes de baixas calorias podem ser usadas como parte de uma alimentação saudável e equilibrada, juntamente com a prática de atividade física regular para ajudar a reduzir a quantidade de calorias diárias!



Estilo de vida ativo



Alimentação saudável e equilibrada



Adoçantes de baixas calorias

#### Referências

1. Miller PE., & Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr* 2014; 100(3): 765-777
2. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep*. 2015;4(1):106-10.
3. <https://www.nhs.uk/change4life-beta/campaigns/sugar-smart/lurking-sugar>
4. Hill JO. Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 477-84.
5. 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 (Lond)*. 2016 Mar;40(3):381-94.
6. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metabol Care* (2012) Nov;15(6):597-604.