



Doce conversa sobre a gravidez

Como podem os adoçantes sem ou de baixas calorias ajudar?

A gravidez é um período em que as mulheres precisam de dar especial atenção às exigências extra que o seu corpo tem, conscientes da nova vida que cresce dentro delas. Comer bem é uma das melhores maneiras pelas quais as mulheres podem cuidar bem de si próprias e do filho em gestação.¹ Manterem-se fisicamente ativas é também fundamental para um aumento de peso saudável durante a gravidez.²

Comer bem na gravidez

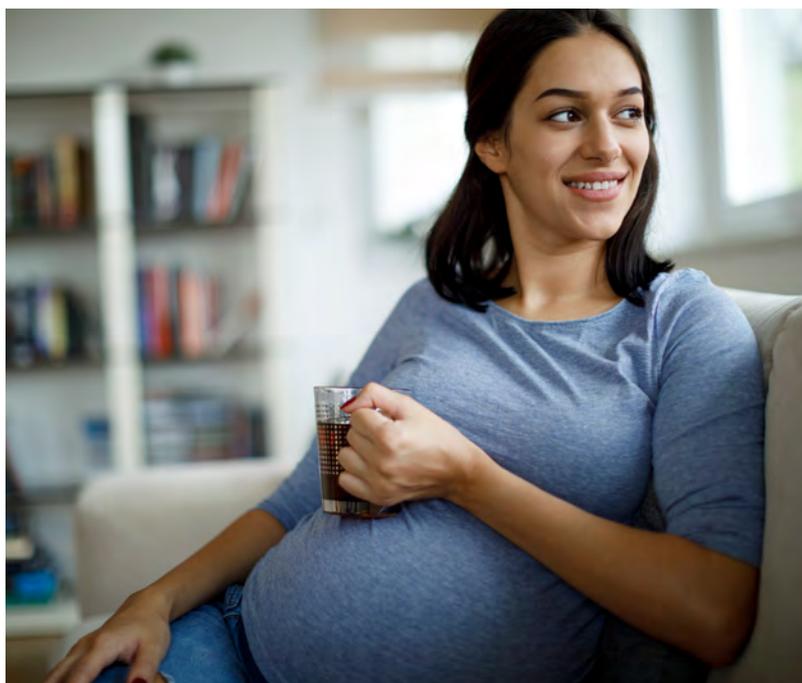
Uma boa nutrição na gravidez significa alcançar um equilíbrio entre a obtenção de nutrientes suficientes para apoiar o crescimento do feto e a obtenção de um ganho de peso saudável.¹ Na prática, trata-se de seguir um regime alimentar com uma grande variedade de alimentos saudáveis que fornecem uma ingestão adequada de energia (calorias), proteínas, boa gordura, grãos inteiros e fibras, vitaminas e minerais, ao mesmo tempo que contêm baixas quantidades de gordura saturada, sal e açúcar.³

Comer bem para assegurar que as mulheres cobrem as necessidades energéticas do corpo durante a gravidez é fundamental, mas não há necessidade de “comer por dois”, como sugere o ditado popular.³ Adicionar aproximadamente 300 calorias à sua alimentação regular durante o segundo e terceiro trimestres é suficiente para a maioria das mulheres suportar o crescimento e desenvolvimento do seu bebê sem arriscar adicionar mais peso do que o recomendado.¹

Como parte de uma alimentação e de um estilo de vida saudáveis, os adoçantes sem ou de baixas calorias utilizados em vez de açúcar podem oferecer alternativas alimentares e bebidas que ainda têm um sabor doce e, ao mesmo tempo, menos ou zero calorias.



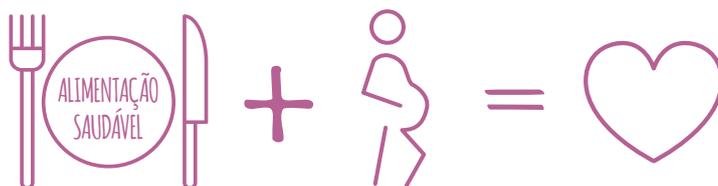
Uma boa nutrição na gravidez significa alcançar um equilíbrio entre a obtenção de nutrientes suficientes para apoiar o crescimento do feto e a obtenção de um aumento de peso saudável.¹



Gestão do peso corporal antes, durante e após a gravidez

As mulheres grávidas que vivem com obesidade correm um maior risco de complicações na gestação. A obesidade materna pode também afetar a saúde dos descendentes durante a infância e mais tarde na vida adulta.⁴ É por isso que as recomendações encorajam todas as mulheres em idade fértil a otimizar o seu peso corporal antes de engravidarem.⁵

Do mesmo modo, assegurar um aumento de peso saudável durante a gravidez é importante para um bebê saudável e para reduzir o risco de complicações como diabetes gestacional, tensão arterial elevada, pré-eclâmpsia e nascimento prematuro.⁶ Uma alimentação saudável e manterem-se fisicamente ativas durante a gravidez pode ajudar as mulheres a manterem-se saudáveis e a evitar o aumento excessivo de peso gestacional e complicações relacionadas.⁷ Do mesmo modo, estas são as estratégias certas para uma perda de peso pós-parto bem sucedida.⁸



Consumo de adoçantes sem ou de baixas calorias durante a gravidez

As mulheres grávidas que estão em risco de ganhar peso em excesso ou que vivem com obesidade devem procurar gerir a sua ingestão calórica. Entre um conjunto de estratégias alimentares, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a substituir as calorias do açúcar na dieta e assim reduzir o consumo global de energia, uma vez que não fornecem, ou praticamente não fornecem, calorias. Por sua vez, isto pode ajudar na gestão do peso corporal.⁹

A gravidez também pode ser associada a desejos por alimentos doces.¹⁰ A substituição do açúcar por adoçantes sem ou de baixas calorias como parte de uma alimentação saudável pode ajudar as mulheres grávidas a continuar a desfrutar com moderação de alimentos ou bebidas de sabor doce com menor ou sem teor calórico. Esta substituição pode provavelmente ajudar as mulheres na gravidez a sentirem-se menos privadas e mais satisfeitas com as suas dietas.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias também podem ser uma ferramenta útil para as mulheres com diabetes gestacional, as quais também podem experimentar mais frequentemente desejos. Os adoçantes sem ou de baixas calorias não afetam os níveis de glicose no sangue¹¹ e o consumo de alimentos que os contenham em vez de açúcar induz um menor aumento da glicose no sangue após o seu consumo, em comparação com os alimentos / bebidas que contêm açúcar.¹²

Por fim, a gravidez pode tornar as mulheres mais propensas a problemas de saúde oral, o que pode levar a efeitos desfavoráveis em termos de saúde para a mãe e para o bebé.¹³ Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem contribuir para a boa saúde oral quando utilizados no lugar do açúcar. Como não são ingredientes fermentáveis - o que significa que não são decompostos por bactérias na nossa boca - os adoçantes sem ou de baixas calorias não contribuem para a cárie dentária.^{12,14}



1 EM 6
nascimentos (21 milhões)
são afetados por glicémia
elevada durante a
gravidez

Fonte: International Diabetes Federation (IDF), Diabetes Atlas 10th edition, 2021.

Referências:

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Frequently Asked Questions. Published June 2020. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
2. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Published 7 September 2019 (Last updated 9 January 2020). Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
3. NHS Have a healthy diet in pregnancy. Page last reviewed 14 February 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/healthy-pregnancy-diet/>
4. Godfrey KM, Reynolds RM, Prescott SL, et al. Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5(1):53-64.
5. Denison FC, Aedla NR, Keag O, et al, on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Care of Women with Obesity in Pregnancy. Green-top Guideline No. 72. *BJOG* 2018
6. Muktabhant B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 6. Art. No.: CD007145.
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization 2016. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
8. Dalrymple KV, Flynn AC, Relph SA, O'Keefe M, Poston L. Lifestyle Interventions in Overweight and Obese Pregnant or Postpartum Women for Postpartum Weight Management: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients.* 2018;10(11):1704.
9. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2021;45(3):464-478.
10. Tepper BJ, Seldner AC. Sweet taste and intake of sweet foods in normal pregnancy and pregnancy complicated by gestational diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1999;70(2):277-84
11. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2020;112(4):1002-1014
12. EFSA NDA (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners and contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 1136, 1444, 4299), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 4298), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 1221, 4298), and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 1134, 1167, 1283) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 9: 2229
13. Center for Disease Control and Prevention (CDC), US. Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Pregnancy and Oral health. Page last reviewed 19 February 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html>
14. FDI World Dental Federation Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26 September 2008, Stockholm, Sweden. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
15. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev.* 2020;33(1):145-154.
16. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018;10:818

Fale com o seu médico ou profissional de saúde para mais informações sobre nutrição ideal durante a gravidez e a lactação. Visite o nosso sítio web www.sweeteners.org para mais informações sobre adoçantes sem ou de baixas calorias.



Os adoçantes sem ou de baixas calorias, tais como acessulfame-K, aspartame, ciclamato, sucralose, sacarina e glicosídeos de esteviol (stevia) são ingredientes alimentares com sabor doce e sem, ou praticamente sem, calorias.



Os adoçantes sem ou de baixas calorias são utilizados em alimentos e bebidas, bem como em edulcorantes de mesa em vez de açúcar para fornecer a doçura desejada com menos ou zero calorias.



Os adoçantes sem ou de baixas calorias estão entre os ingredientes mais investigados em todo o mundo e a sua segurança foi avaliada e confirmada para todos os grupos populacionais, incluindo para mulheres grávidas e lactantes, pelas agências de segurança alimentar europeias e internacionais, incluindo a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) e o Comité Misto FAO/OMS de peritos em matéria de aditivos alimentares (JECFA).^{15,16}