

Consumo de aspartame deve ser de 40mg por quilo ao dia

O ciclamato está proibido nos Estados Unidos desde 1969

Continuação da página 1

A sacarina, que é 300 vezes mais doce que o açúcar e foi descoberta acidentalmente, em 1879, é o mais antigo edulcorante ou adoçante artificial. Ela ficou sob suspeita depois que estudos canadenses relacionaram seu uso, em doses elevadas, com o aparecimento de câncer de bexiga em ratos. Apesar disso, vários estudos epidemiológicos demonstraram que em seres humanos até 175mg/dia para uma pessoa de 70kg é uma dose considerada sem risco.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o uso diário de sacarina não deve ultrapassar 3,5 mg por quilo de peso. Uma colher de chá de sacarina contém 14 a 20mg da substância.

Para um indivíduo adulto de estatura média, 100g diárias de açúcar são suficientes. Isso equivale a um copo de leite (que contém 15g de açúcar) mais uma barra de chocolate de 100 gramas (com 51 gramas) mais 100 gramas de espaguete cozido (com 31 gramas).

Os adoçantes artificiais são utilizados nos regimes dos diabéticos e de controle de peso. Entre eles, um dos mais usados atualmente é o aspartame, mistura de ácido aspártico e fenilalanina, tem seu uso contra-indicado durante a gravidez por sua capacidade de liberar fenilalanina, um aminoácido que é produto de sua digestão.

Pacientes com fenilcetonúria (pessoas que não possuem as enzimas para sua metabolização) sofrem danos cerebrais como consequência dos altos níveis de fenilalanina no sangue, explica Miguel Lemos Neto. Na mulher grávida saudável (não-portadora de fenilcetonúria), o consumo de aspartame necessário para elevar a fenilalanina a

níveis potencialmente tóxicos equivale a tomar uma lata de refrigerante adoçado com aspartame a cada oito minutos, 24 horas por dia. O consumo diário recomendado está na faixa de 40 a 50mg por quilo de peso por dia.

O ciclamato tem uma potência adoçante 30 vezes maior que a do açúcar. Não deixa gosto amargo residual como a sacarina e, por isso, costuma ser misturado a ela nos produtos adoçantes vendidos no mercado. Quanto às bebidas dietéticas brasileiras, elas são adoçadas por uma mistura de aspartame com sacarina. O aspartame não resiste a altas temperaturas e não tem estabilidade em solução aquosa, o que restringe um pouco sua atuação.

Brasil é o maior exportador mundial de ciclamato

O consumo de ciclamatos nos EUA cresceu a tal ponto que 3,5% da ingestão de açúcar nos países foram substituídos por essa substância. Durante 18 anos de uso, os ciclamatos foram considerados atóxicos até que, em 1969, o Secretário de Saúde dos EUA anunciou a retirada deste edulcorante da lista dos produtos considerados inócuos, baseado em testes que demonstraram o aparecimento de carcinoma de bexiga em alguns animais.

— Os ciclamatos são utilizados em muitos países e embora testes posteriores não tenham confirmado tal pesquisa, levada a efeito para sua supressão do mercado, solicitações dos fabricantes para o retorno dos ciclamatos ao mercado têm sido negadas pela Food and Drug Administration (FDA) — informa Miguel Lemos Neto.

A Inglaterra também pediu à Comunidade Européia a suspensão do uso de ciclamato no continente, apoiada nas suspeitas científicas levantadas por pes-

quisas sobre os adoçantes. Pesquisadores britânicos mostraram em ratos que o ciclamato, além de câncer, causa atrofia dos testículos. Para os ciclamatos, a recomendação da Organização Mundial de Saúde é de um consumo máximo diário de 2,5mg. O Brasil é o principal exportador mundial de ciclamato.

Além desses adoçantes sintéticos, existe a stévia, que adoça 300 vezes mais que o açúcar, e é um extrato natural das folhas secas de uma planta originária da Serra do Amambai, na fronteira do Brasil com o Paraguai.

Não-calórica, não-fermentável, não-metabolizável, não-cariogênica (não favorece o aparecimento de cáries) e de grande estabilidade, a stévia pode ser consumida por qualquer pessoa, inclusive diabéticos. Apresenta um sabor residual amargo, reduzido quando se mistura o adoçante a outros açúcares. Os fabricantes o misturam principalmente a sacarina. A stévia é encontrada em lojas de produtos naturais na forma líquida ou em pó.

A stévia foi identificada em 1905, pelo botânico Moisés Bertoni. Ele se interessou pelas folhas porque os índios guaranis a utilizavam juntamente com as folhas de erva mate.

Em 1964, as primeiras mudas de stévia chegaram ao Japão, levadas por uma equipe de naturalistas que coletou espécies que poderiam ter uso medicinal ou alimentar. Hoje, o Japão tem mais de 200 produtos no mercado adoçados com stévia e o consumo continua crescendo.

No Brasil, a Ingá Industrial começou a processar a stévia em 1989, depois de um trabalho de pesquisa de mais de dez anos desenvolvido pela Universidade Estadual de Maringá, no Paraná. Da produção da fábrica brasileira, 75% dos cristais puros são exportados para o Japão. ■