



ADOCE MAS
NÃO **ADOEÇA**

AVISO **IMPORTANTE**

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de informação **(e não de prescrição)**.

O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

Sempre consulte seu médico/especialista antes de experimentar qualquer estratégia de Saúde.

Entretanto, sugere-se a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.

Este trabalho é fundamentado na **Medicina Natural Preventiva**, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar.



ADOCE MAS NÃO ADOEÇA

Nosso primeiro alimento – **o leite materno** – é adocicado.

Este sabor traz algo especial e em inúmeras línguas essa apreciação pelo o que é doce se manifesta em expressões diversas do idioma como "voz doce", "olhar doce", "jeito doce", "fulano é um doce", e assim por diante, isto quase não ocorre com os outros sabores, o amargo e o azedo costumam ter conotações negativas e o picante é usado em situações bem específicas....

É interessante notar que após a fase da amamentação, alimentos doces em geral e substâncias que adoçam não tem importante papel nutricional; pelo contrário, cada vez mais consolidamos a certeza de que quase tudo que é doce **não deve ser consumido com frequência** e nem em grandes quantidades...

No entanto, para a ainda grande maioria não ter a experiência sensorial do sabor doce é praticamente impensável.

Vamos explorar neste artigo as repercussões negativas do excesso de açúcar e as diversas opções que temos para adoçar alimentos e bebidas. Quais devem ser evitadas ao máximo, quais podem ser utilizadas esporadicamente e quais as mais adequadas para a nossa saúde.



DOCES AO LONGO DA HISTÓRIA

s elementos mais abundantes e utilizados na dieta comum moderna – carboidratos refinados, açúcar e óleos vegetais – nunca serviram como importante fonte nutricional para o ser humano. Fontes concentradas de carboidratos (alimentos que se convertem em açúcar) são raras na natureza, e não faz sentido que o alimento ideal para o ser humano não estivesse disponível na Natureza desde o tempo de nossos ancestrais. Nenhuma inteligência criaria um veículo sem que o combustível correto estivesse disponível ao redor deste veículo.

Assim, é importante estudar o que havia disponível como alimento nos tempos pré-agricultura, pré-indústria para entender o que é de fato uma dieta natural para o homem. Sim, nossos ancestrais utilizavam mel, frutas silvestres, poucos grãos e sementes, algumas batatas e raízes selvagens e seivas adocicadas de árvores. Mas a ingestão de alimentos baseados em hidratos de carbono era moderada ou baixa. É importante notar que estamos falando de nômades ou semi-nômades com estilo de vida muito ativo, ou seja, mesmo com a ingestão de calorias de carboidratos o estilo de vida impedia que tais calorias se depositassem na forma de gordura e se convertessem em problemas de saúde.

A disponibilidade de frutas mais doces, assim como o consumo frequente e em quantidade significativa de cereais com alto teor de carboidrato, são possibilidades que começaram a fazer parte da dieta humana recentemente, com o advento da agricultura – há menos de dez mil anos. Para a evolução da biologia isso é muito pouco tempo. O corpo humano e seu metabolismo é ainda praticamente idêntico ao dos nossos ancestrais.

Não é por acaso que os estudos são unânimes em apontar degeneração da saúde em todos os níveis com a escalada da ingestão de açúcares. Doenças que antes inexistiam, como a diabetes tipo 2 ou tipo 3, síndrome metabólica e a obesidade, hoje são **epidemia**. Para piorar um pouco, quanto mais alimentos de rápida entrega de energia eram desenvolvidos pela hibridização de cereais e frutas, mais a população se tornava sedentária, já que o cultivo de alimentos propiciou os agrupamentos fixos e o surgimento das cidades.

Ou seja, a equação adotada foi: mais açúcar, menos atividade física. Isto definitivamente precisa mudar na vida de quem aprecia cultivar a própria Saúde.

Em resumo, alimentos concentrados em açúcar são raros na natureza e quando utilizados esporadicamente por indivíduos saudáveis dentro de um estilo de vida natural e dinâmico não apresentam ameaças para a saúde. Ninguém está dizendo para você eliminar o sabor doce de sua vida para sempre – mas minimizar a frequência, a quantidade e, sobretudo, a dependência.

Os problemas realmente começam a surgir quando esses alimentos se tornam a regra, e não a exceção. No último século a situação se agravou por causa das técnicas de produção em massa, concentração e refino, que tornaram os açúcares cada vez mais baratos e onipresentes. Ou seja: definitivamente estamos exagerando em algo que a própria Natureza sabiamente oferecia com parcimônia.





AÇÚCAR

O açúcar de mesa, como conhecemos, é originário da Índia e derivado da cana, utilizado há milênios sob as formas de melado, rapadura e açúcar mascavo (que é a rapadura moída). Porém, seu uso nunca foi rotineiro e culinário, de fato, o açúcar era encarado como uma substância medicinal, para ser utilizada ocasionalmente.

Isto também ocorria pois é preciso um longo e penoso trabalho para produzir artesanalmente uma pequena quantidade de açúcar, então este produto era raro e valioso. Muitos indianos ainda se apegam a esta versão "antiga" de que o açúcar é medicinal e valioso, e isto se tornou perigoso, pois hoje é refinado, abundante e barato, e certamente estas duas situações juntas contribuíram para fazer da Índia o país com maior taxa de diabetes do mundo.

O quão nocivo pode ser o açúcar, vai depender do tipo, da quantidade e da frequência. O açúcar adicionado em produtos industrializados e utilizados praticamente para todos os usos culinários domésticos, consumido diariamente diversas vezes ao dia é provavelmente o principal problema da dieta atual e está indubitavelmente entre as substâncias mais perigosas e nocivas que fazem parte da dieta moderna (juntamente com óleos refinados e aditivos químicos).

Alguns dos problemas associados ao consumo excessivo de qualquer açúcar, incluindo mel e frutas doces (principalmente na forma de sucos, ou consumidas em excesso) são:

CÁRIES E PROBLEMAS DENTAIS: O açúcar torna o pH da boca ácido, o que contribui para degeneração do esmalte e para a proliferação das bactérias causadoras de problemas dentais e de gengiva, além disso, os açúcares simples são alimento para essas bactérias (1)

GANHO DE PESO: Os picos de glicose (e, conseqüentemente, insulina) no sangue tipicamente causados pelo consumo de carboidratos enviam mensagem ao corpo para estocar gordura, assim sendo engordar não está apenas relacionado com a quantidade de calorias ingeridas, mas principalmente com o tipo de caloria ingerida (2), carboidratos e açúcares fornecem diferentes tipos de caloria da gordura e da proteína. Açúcares são conhecidos por "calorias vazias", não contribuem para nutrir o corpo, por isso mesmo as regiões do cérebro responsáveis em detectar saciedade não ficam "tranquilas" (3), continuam emitindo impulsos de apetite e necessidade de comer pois o corpo precisa não só de calorias, mas de nutrientes diversos, assim a pessoa come em excesso e ainda continua com fome – é um círculo vicioso perigoso.

Além disso a resposta hormonal é muito diferente, além dos problemas relacionados à insulina, a frutose por exemplo não causa uma resposta satisfatória de diminuição da grelina, que é conhecida como "hormônio da fome", fazendo com que a pessoa coma mais do que comeria se ingerisse outro tipo de caloria, sendo ainda pior para o ganho de peso do que a glicose (4).





Desequilíbrio da insulina, contribuindo para os processos que aceleram o envelhecimento e levam a doenças inúmeras como diabetes tipo 2: Os picos elevados e frequentes de insulina fazem com que as células passem a ficar resistentes a ela. Essa tendência é conhecida por "resistência à insulina" e é um fator que contribui para o aparecimento de diversos problemas de saúde, dentre as quais a síndrome metabólica, obesidade, doenças cardiovasculares e especialmente diabetes do tipo 2. (5, 6, 7, 8, 9)

ESTIMULO DE REGIÕES CEREBRAIS RELACIONADAS AO VÍCIO: Diferentemente de qualquer outro alimento, o açúcar aciona excessivamente áreas cerebrais relacionadas ao mecanismo de recompensa e prazer que liberam grandes quantidades de dopamina, isso pode gerar um comportamento compulsivo, inclusive com alterações de humor que muito se assemelham ao vício de drogas.(10, 11, 12)

DIMINUIÇÃO DA IMUNIDADE: A ingestão de açúcar suprime o bom funcionamento do sistema imunológico. (13)

INFLAMAÇÕES GENERALIZADAS: Processos inflamatórios sistêmicos estão correlacionados a inúmeros distúrbios. O açúcar promove os processos inflamatórios. (14)

ALTERAÇÃO DA FLORA INTESTINAL: Nosso sistema digestivo é habitado por trilhões de bactérias que atuam de inúmeras formas e são essenciais para uma boa saúde não apenas do trato digestivo, mas de todo o corpo, inclusive do cérebro. (15)

PROBLEMAS COGNITIVOS: Além do estímulo excessivo de certas áreas cerebrais e da produção de dopamina que leva a comportamentos compulsivos, o excesso de açúcar causa inflamação generalizada, inclusive do cérebro. (16, 17)



CÂNCER: Diversos estudos demonstraram que quanto maior o consumo de açúcar, mais aumentam as chances de desenvolver algum tipo de câncer. Diversos fatores contribuem para isso, como a desregulação hormonal, processos inflamatórios, diminuição de imunidade e outros. (18, 19, 20)

Ou seja: há de fato um propósito por trás da iniciativa da Natureza de oferecer açúcares apenas em pequenas doses, sazonalmente, sempre associado com fibras ou nutrientes que reduzem a velocidade de entrada de carga glicêmica no organismo.

AÇÚCARES REFINADOS (LEIA: **VENENO A SE EVITAR**)

Os açúcares refinados já perderam todos seus outros componentes, como vitaminas, minerais, fibras e compostos fitoquímicos. O açúcar, junto com o trigo refinado e os óleos vegetais processados forma o tripé que sustenta a indústria de junks foods e de alimentos ultra-processados.

Além de vazios de nutrientes, os açúcares refinados são conhecidos como antinutrientes – consomem nutrientes do corpo para serem metabolizados, drenando principalmente minerais do organismo.

A sacarose é o principal componente do açúcar comum e é composto de glicose e frutose. Vamos entender estes dois açúcares simples que compõem a sacarose e outras fontes de açúcar natural. Em suas versões refinadas e concentradas, ambas têm impacto deletério à saúde e as pesquisas mais recentes apontam a frutose como a mais prejudicial dentre elas...

GLICOSE: A glicose é utilizada pelas células do corpo para a produção de energia (ATP). Os carboidratos em geral, em última instância acabam por se tornar glicose em nível celular. Açúcares e carboidratos complexos dentro de sua fonte natural – os alimentos – são absorvidos gradualmente pelo corpo, sendo assim, não apenas saudáveis, mas vitais.

Em suas versões mais concentradas – mel, caldo de cana, frutas doces, etc – são rapidamente absorvidos pelo corpo causando picos de insulina e desequilibrando o organismo. Em suas versões refinadas, como a sacarose (açúcar comum), a glicose vem desprovida de qualquer nutriente, funcionando até como antinutriente – ainda que forneça energia para as células.

FRUTOSE: Um adoçante normalmente vendido como saudável, dá a entender que é extraído de frutas, mas na verdade é um derivado do xarope de milho. Diferente da glicose, a frutose não é utilizada pelas células, e não tem papel importante para o organismo. A frutose é metabolizada apenas no fígado e guardada sob a forma de glicogênio, porém, quando o fígado já está saturado, o que ocorre frequentemente, a frutose é transformada em gordura levando à doença hepática gordurosa não alcoólica, que pode levar à esteatose hepática (25, 26).

A frutose inibe a supressão da grelina, um hormônio produzido no tubo digestivo e que regula a fome. Quando comemos, a grelina é suprimida e a fome passa. Se essa supressão é inibida, a grelina continua agindo e a pessoa continua com fome. Portanto, se ingerimos uma bebida com frutose, sentiremos mais fome logo em seguida do que se não tivéssemos ingerido nada (27, 28). A frutose vem sendo apontada como a principal causadora de quadros sérios como os de resistência à insulina (29, 30) e a síndrome metabólica que envolve diversos sintomas como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e problemas cardiovasculares.

Adoçantes Naturais (Glicêmicos, consuma com moderação)





MEL

O mel certamente é a fonte concentrada de açúcar mais universalmente apreciada e seu uso remonta ao paleolítico. O mel, além de ser um alimento altamente energético (calorias de glicose) e adoçante, é reconhecido por suas propriedades medicinais em tradições diversas como indígenas, egípcia, chinesa e indiana (ayurveda). O mel é constituído por volta de **80% de açúcar, sendo por volta 40% frutose e 40% glicose.**

Contém aminoácidos, minerais, vitaminas, enzimas e flavonoides antioxidantes.

O mel acalma o sistema respiratório, alivia tosses e sintomas da garganta e ajuda a combater alergias. Um estudo realizado com 105 crianças demonstrou que o mel é mais eficaz para aliviar a tosse do que o xarope padrão a base de dextrometorfano (DM). (21)

Na medicina chinesa é recomendado também para melhorar o funcionamento do intestino. Para este uso, a melhor maneira é toma-lo de manhã, em jejum, misturado em água levemente morna.

O mel puro e cru (que não passou por temperaturas acima de 45 graus) é rico em amilase, enzima que digere carboidratos. A presença desta enzima faz com que o mel seja o adoçante ideal para mingaus, pães e torradas, já que a amilase colabora com a digestão de grãos.

O mel também pode ser utilizado para fins curativos e estéticos sobre a pele. Ajuda na cicatrização, tem poderes antibióticos e também nutre e deixa a pele mais bonita.



Cuidado ao escolher seu mel, infelizmente a maior parte dos méis encontrados no mercado não são puros. Entre os que são puros, poucos não passaram por processos envolvendo calor, que alteram a qualidade do mel. Para aproveitar ao máximo os benefícios do mel, é essencial que este seja puro e de preferência cru (que não foi submetido a temperaturas maiores do que 45 graus). Ayurveda menciona categoricamente em seus textos milenares: **“mel, quando aquecido, se transforma de nectar em veneno”**.

MELADO, RAPADURA E AÇÚCAR MASCADO

A cana, originária da Ásia, já era conhecida e utilizada por sua doçura e alta carga energética há milênios. O primeiro registro do açúcar mascavo é de mais de 3.000 anos, na Índia. O açúcar mascavo é feito a partir do cozimento do caldo de cana, que livre de algumas impurezas e mais concentrado vira o melado, mais condensado e já solidificado vira rapadura, que moída, resulta no açúcar mascavo.

Estes três produtos derivados da cana contêm também algumas vitaminas e boa quantidade de diversos minerais, principalmente o ferro, manganês, magnésio e potássio.

O índice glicêmico é alto, apenas um pouco mais baixo do que o do açúcar refinado.

Mas pelo menos você tem mais nutrientes. Nada que justifique o acréscimo de açúcar, mas se não consegue evitar, vale sempre escolher o melhor possível.

MAPPLE SYRUP

Seiva adocicada extraída das árvores no final do inverno e início da primavera no hemisfério norte, quando o metabolismo das árvores ainda está reduzido, como resultado do rigoroso inverno (sobretudo no Canadá). Contém minerais e antioxidantes. É um dos poucos adoçantes, junto com o mel a ser utilizado por populações nativas. Também tem índice glicêmico alto, mas menor do que o do açúcar refinado.

XAROPE DE AGAVE

NÃO é um alimento saudável. Embora com índice glicêmico mais baixo, o adoçante de agave tem alto teor de frutose livre, sendo, portanto, tão nocivo quanto o xarope de glicose de milho. Como veremos adiante, a frutose é ainda pior do que a glicose, e o nível de frutose no agave pode alcançar até 90%! Deve ser evitado sempre.

XAROPE DE MILHO

O mesmo que o xarope de agave, tem alto teor de frutose livre. Extremamente nocivo e infelizmente cada vez mais utilizado pela indústria. Os alimentos industrializados são em sua grande maioria adoçados com xarope de milho. Deve ser evitado sempre.

XAROPE DE YACON

Derivado de um tubérculo, a batata yacon, originária dos Andes, este adoçante se destaca pela presença de frutooligossacarídeos que atuam no crescimento da flora intestinal, contribuindo para a saúde intestinal. O gosto não agrada a todos. Tem índice glicêmico baixo.





AÇÚCAR DE COCO

Utilizado tradicionalmente nas regiões Indonésia, é extraído da seiva dos cachos de flores das palmeiras. Assim como o mel e o melado, contém inúmeros minerais com destaque para o zinco. O que o diferencia nutricionalmente destes é o seu índice glicêmico bem mais baixo (35). Isto significa que este açúcar é metabolizado de forma mais suave pelo organismo, sem elevar bruscamente os níveis de glicose no sangue.

O sabor é muito agradável e o poder de adoçar é igual ao do açúcar comum. Mas, ainda assim é um açúcar, algo para se utilizar com moderação.



ADOÇANTES IDEAIS (POUCO OU NADA GLICÊMICOS)

STEVIA

Extraído de uma planta nativa da América do Sul, a Stévia Rebaudiana, é um dos raros adoçantes naturais cuja doçura não provém de nenhum tipo de açúcar; tem basicamente zero de calorias, e não só não traz os malefícios do açúcar, mas inclusive pode trazer benefícios à saúde. Estudos demonstraram que a stévia pode ajudar os que sofrem de pressão alta (22, 23) e também ajuda a diminuir os níveis de glicose no sangue de diabéticos (24).

Suas propriedades edulcorantes provêm de mais de uma substância, sendo que uma delas tem por característica um retrogosto levemente amargo que é considerado desagradável por muitos. Este amargor provém de um glicosídeo (steviosídeo), que aparece em maior quantidade nas folhas do que a outra substância adoçante, a rebaudiose. A qualidade dos adoçantes extraídos da Stévia é variável devido à essa característica. A grande maioria contém o steviosídeo e deixa um característico gosto residual.

Aqueles feitos exclusivamente a partir da Rebaudiose A, que compõe apenas 10% da folha, são os melhores, basicamente eliminando qualquer traço de retrogosto. Tem um poder adoçante aproximadamente de 300x o do açúcar. O adoçante natural ideal para aqueles que apresentam problemas relacionados com insulina ou obesidade, ou simplesmente para quem não deseja nenhum dos efeitos nocivos relacionados ao açúcar.

FRUTO DOS MONGES (LO HAN GUO)

Adoçante extraído desta fruta, que já é conhecida e utilizada na China há séculos. O fruto in natura contém carboidratos e frutose, além da substância adoçante que é extraída para fazer adoçantes com zero calorias e zero de índice glicêmico.

Até hoje foram realizados poucos estudos que apontaram nenhum efeito nocivo. É um concentrado de uma substância natural. Tem poder adoçante 300 vezes maior que do açúcar, é semelhante à Stevia. Raramente encontrado no Brasil.

TAUMATINA

É um adoçante natural uma mistura de proteínas extraída de uma planta da África Ocidental (*Thaumatococcus daniellii*), portanto não possui carga glicêmica, e é metabolizado como as demais proteínas da dieta. Está no Livro Guinness dos Records como a substância mais doce conhecida, por volta de 3000 vezes mais que o açúcar.

Já era utilizada por nativos como adoçante e realçador de sabor e aroma em alimentos e bebidas. A Taumatina é utilizada como adoçante e/ou aditivo alimentar (intensificador de sabor), no Japão desde 1979. Como seu poder adoçante é muito elevado, costuma ser misturada a outros adoçantes ou substâncias neutras para ser comercializado.



Taumatina



POLIÓIS OU ÁLCOOIS DE AÇÚCAR

Os polióis são compostos que ocorrem naturalmente em vegetais. Suas estruturas moleculares são próximas das do açúcar e do álcool. Os polióis não causam nenhum efeito similar ao álcool e embora sejam doces, seus efeitos no organismo são bem diferentes dos do açúcar (e do álcool).

Existem diversos polióis, cada qual com sua característica, dentre eles, os mais conhecidos são xilitol, eritriol, lactitol, maltitol, isomalte, manitol, sorbitol.

Abaixo uma tabela mostrando os níveis de doçura, índice glicêmico (GI) e calorias por grama de diferentes polióis:

Ingrediente	Doçura	GI	Cal/g
Sacarose (açúcar de mesa)	100%	60	4
Xarope de Maltitol	75%	52	3
Hidrolisado de Amido Hidrogenado	33%	39	2.8
Maltitol	75%	36	2.7
Xilitol	100%	13	2.5
Isomalte	55%	9	2.1
Sorbitol	60%	9	2.5
Lactitol	35%	6	2
Manitol	60%	0	1.5
Eritritol	70%	0	0.2

A maioria dos polióis é derivado de fibras naturais. A grande vantagem dos polióis é seu sabor neutro, seu índice e carga glicêmicos muito baixos e sua versatilidade gastronômica.

ERITRITOL

Tem o sabor bem próximo do açúcar, com um leve retrogosto. Com índice glicêmico zero, contém apenas 6% das calorias do açúcar e 70% de sua doçura. É excretado do organismo ainda intacto. Não altera a insulina e os estudos apontam que seu uso é seguro, mas, como os outros polióis, em excesso pode causar alguns problemas intestinais. (31, 32)

XILITOL

O Xilitol tem a aparência e o gosto bem parecido com o do açúcar, com 40% menos de calorias e baixo índice glicêmico, de apenas 7, enquanto o do açúcar comum está entre 60 e 70. O xilitol não afeta a insulina, portanto é uma excelente opção para pessoas com diabetes, pré-diabetes e obesidade. Uma curiosidade sobre o xilitol é que ele deixa uma sensação refrescante na boca e melhora a saúde bucal, ajudando a prevenir cáries e outros problemas (33, 34). O xilitol é benéfico por diversos motivos a seguir.





Diferentemente da sacarose, não serve como alimento para as bactérias nocivas.

- O xilitol, ao contrário do açúcar, alcaliniza a saliva, ajudando a prevenir a placa bacteriana e as cáries. Ao fermentar o açúcar, as bactérias se proliferam, deixando o pH do interior da boca mais ácido, o que vai corroendo o esmalte e aumentando a placa bacteriana que pode levar a gengivite e cáries.
- O xilitol ataca diretamente as bactérias patogênicas da boca. Ao diminuir a glicose disponível no sangue e na boca, diminuimos também os nutrientes destas bactérias, e ao consumir o xilitol, não só não fornecemos alimento para estas, mas ao tentarem se alimentar de xilitol, elas deixam de consumir glicose e morrem.
- Estudos mostraram que o xilitol aumenta a absorção de cálcio no sistema digestivo, contribuindo para a saúde dos dentes e dos ossos.
- Combate infecções nos ouvidos e sinus. Os mesmos tipos de bactérias que causam cáries e gengivite, causam também infecções nos ouvidos e na cavidade nasal, e como os três estão interligados, o efeito protetor do xilitol se estende para o nariz e os ouvidos. (Estudos e referências adicionais no fim do texto).
- Combate a Candida Albicans, fungo causador de inúmeros problemas de saúde.
- O xilitol tem o potencial de alimentar as bactérias benéficas da flora intestinal, atuando como um prebiótico, similar às fibras.
- Como os outros polióis, em excesso pode causar distúrbios no sistema digestivo.
- Cuidado se tiver cachorros em casa, o xilitol é tóxico para os cães.

ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Como vimos, os problemas causados pelo açúcar refinado são inúmeros, e alternativas para adoçar sem os danos do elevado teor calórico e do alto índice glicêmico começaram a ser pesquisadas e desenvolvidas em laboratórios. Portanto, as substâncias artificiais desenvolvidas têm as características básicas de baixa caloria e menor, ou nenhum efeito na insulina.

Entre os adoçantes mais conhecidos estão o aspartame, acesulfame, sucralose, ciclamato, sacarina, neotame e advantame. O aspartame é a substância campeã de reclamações de problemas de saúde no FDA norte-americano, o que com certeza deveria servir como um indicativo.

Os estudos oficiais relacionados aos adoçantes são controversos, não se pode ainda afirmar com certeza científica danos à saúde e nem se afirmar que são inócuos. Alguns médicos correlacionam adoçantes a enxaquecas e suspeitam de possíveis efeitos carcinogênicos. Pesquisas apontam fortes indícios que a sucralose, um dos adoçantes considerados saudáveis, afeta negativamente a flora intestinal podendo levar a diversos problemas (35).

Considera-se que os estudos feitos até hoje com a maior parte dos adoçantes são inconclusivos. A recomendação é evita-los, já que são artificiais e muito recentes na dieta humana.



MELHORES E PIORES

ertamente ficou claro que as piores opções são o açúcar refinado e os xaropes de milho e agave (ambos piores que o próprio açúcar) por conterem frutose livre. O ideal é nunca utilizá-los (não se esqueça que estão quase sempre incluídos nos produtos industrializados.)

Se o uso de adoçantes é algo esporádico e você tem um estilo de vida saudável, provavelmente adoçantes naturais com carga glicêmica não irão te prejudicar. Dentre as opções disponíveis, consideramos as melhores o mel puro cru para receitas que não vão ao fogo e o açúcar de coco ou o melaço de cana para receitas que serão submetidas ao calor e para adoçar bebidas quentes, como o café por exemplo. Sempre com moderação, se lembrando de que açúcar é açúcar, mesmo os mais naturais.

Aqui vale "ma observação para as frutas, o ideal é evitar sucos de frutas em geral, principalmente os concentrados e os coados. Quem tem sede bebe água. Quem tem fome COME a fruta. Mesmo as frutas in natura, quando muito doces, para aqueles que estão se trabalhando para o máximo equilíbrio, tornam-se alimento para o pós atividade física, sobremesas esporádicas ou adoçantes para receitas, e não comida de toda hora. É claro que a tolerância de carboidratos varia de acordo com o indivíduo.

No caso dos adoçantes sem carga glicêmica, os melhores são a Stevia, o xilitol, a taumatina, e o eritritol.

Lembramos que a linha PuraVida oferece quatro opções do que há de melhor em adoçantes naturais saudáveis: **Pura Stevia Premium / Stevia Premium + Extrato De Baunilha / Puro Xilitol**





LISTA DE REFERÊNCIAS:

<http://ajcn.nutrition.org/content/78/4/881S.full>
<http://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-3-9>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23280226>
<http://press.endocrine.org/doi/abs/10.1210/jc.2003-031855>
[http://www.ajconline.org/article/S0002-9149\(99\)00211-8/abstract](http://www.ajconline.org/article/S0002-9149(99)00211-8/abstract)
<http://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/1743-7075-2-5>
<http://ajcn.nutrition.org/content/76/5/911.short>
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=199317>
<http://www.medpagetoday.com/upload/2013/3/1/journal.pone.0057873.pdf>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763407000589>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306452205004288>
<http://www.hindawi.com/journals/isrn/2013/435027/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17402291?dopt=Abstract>
<http://oregonstate.edu/ua/ncs/archives/2015/jun/fat-sugar-cause-bacterial-changes-may-relate-loss-cognitive-function>
<http://bjp.rcpsych.org/content/184/5/404.full>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S000689931002620X?via=sd>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987783900956>
<http://link.springer.com/article/10.1007/BF01830725>
<http://cebp.aacrjournals.org/content/6/9/677.short>
http://www.bbc.com/portuguese/reporterbbc/story/2007/12/071204_melxarope_fp.shtml
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2125.2000.00260.x/abstract>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014929180380334X>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0026049503003871>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168827807004278>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168827808001645>
<http://press.endocrine.org/doi/abs/10.1210/jc.2003-031855>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23280226>
<http://ajcn.nutrition.org/content/76/5/911.short>
<http://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/1743-7075-2-5>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8933643>
<http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n3/full/1602532a.html>
<http://www.nature.com/bdj/journal/v194/n8/full/4810022a.html>
<http://jdr.sagepub.com/content/92/6/512>



CONSULTAS:

<https://authoritynutrition.com/artificial-sweeteners-blood-sugar-insulin/>

<https://authoritynutrition.com/sucralose-good-or-bad/>

<https://authoritynutrition.com/agave-nectar-is-even-worse-than-sugar/>

<https://authoritynutrition.com/4-healthy-natural-sweeteners/>

<https://authoritynutrition.com/10-disturbing-reasons-why-sugar-is-bad/>

<https://authoritynutrition.com/xylitol-101/>

<http://www.marksdailyapple.com/sugar-suppresses-immune-system/#axzz4BtKfhwhc>

<http://www.enxaqueca.com.br/blog/adocantes/>

<http://www.lowcarb-paleo.com.br/2013/02/adocantes-e-rotulos.html>



MAIS ESTUDOS SOBRE XILITOL:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2352484/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10946407>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11721142>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4076932>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10946407>

<http://xylitol.com.br/wp-content/uploads/2014/06/Artigo-14.pdf>

<http://xylitol.com.br/wp-content/uploads/2014/06/Artigo-13.pdf>

<http://xylitol.com.br/wp-content/uploads/2014/06/Artigo-11.pdf>



www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 