

Açúcares ou Adoçantes: Eis a Questão!

Colégio Farroupilha – Porto Alegre/RS

Autores

Maria Clara Padilha Pires e Maria Luísa Tosin

Professora Orientadora

Alessandra Faedrich Martins Rosa

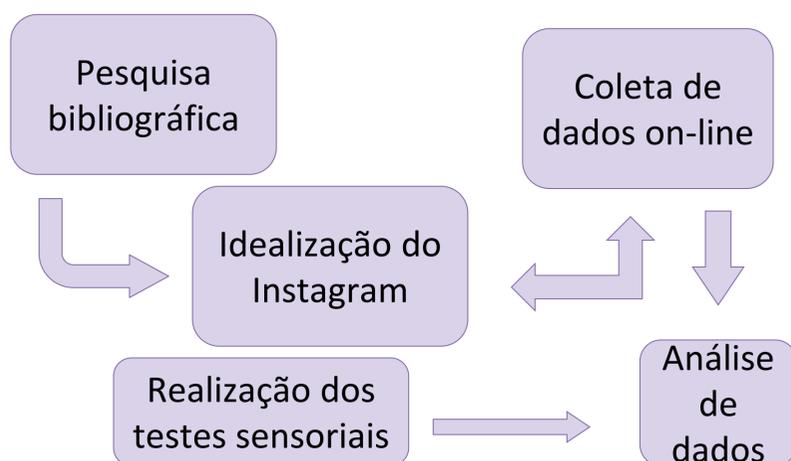
Introdução

A ANVISA define os edulcorantes como sendo substâncias naturais ou artificiais, diferentes dos açúcares, que conferem sabor doce aos alimentos. Dentre os aditivos edulcorantes mais conhecidos estão o aspartame, a sacarina e o ciclamato, comumente utilizados em adoçantes artificiais ou em refrigerantes light ou diet. Realizou-se esse trabalho, com a intenção de coletar dados com relação ao consumo e nível de conhecimento de jovens e adultos perante o assunto quanto a utilização de açúcares e adoçantes nas rotinas familiares.

Objetivos

- Elencar vantagens e desvantagens na utilização de açúcares e/ou adoçantes nas rotinas alimentares;
- Divulgar resultados da pesquisa por meio de rede social (Instagram);
- Aplicar testes sensoriais subjetivos ou afetivos, a fim de mapear o nível de aceitação de adoçantes no paladar dos usuários;
- Verificar o grau de assertividade na identificação do teste realizado com açúcar comum nas pesquisas sensoriais;

Metodologia



Fonte: arquivo pessoal.

Conclusão

A maioria dos entrevistados, adultos (70,8%) e adolescentes (84,6%), utiliza açúcar no seu dia a dia, o que endossa a relevância da pesquisa sensorial a fim de coletarmos dados acerca do nível de aceitação no paladar. Evitar ou diminuir a ingestão de açúcar parece ser para muitos uma meta difícil de ser alcançada, mas os resultados sensoriais preliminares, indicam que a substituição do açúcar comum por adoçantes como o xilitol e eritritol seriam agradáveis ao paladar visto que obtiveram nível de satisfação 4, em uma escala de 1 a 5. Os resultados demonstraram um baixo índice na identificação correta da amostra de açúcar, 12,1%, reforçando que em situações restritivas ao uso do açúcar esses adoçantes seriam uma solução satisfatória ao paladar.

Resultados obtidos

Tabela 1: Vantagens e desvantagens na utilização de açúcares e/ou adoçantes;

Edulcorante	Benefícios	Malefícios
Sacarose	Está associada a produção de serotonina.	O consumo excessivo pode desencadear em várias doenças como diabetes 2, obesidade, hipertensão e cáries.
Eritritol	Seu valor calórico é cerca de zero caloria por grama. Não aumenta os níveis de glicose, já que não é metabolizado pelo organismo	Em organismo sensíveis, pode desencadear diarreia, já que 10% de seu conteúdo é destinado ao cólon onde pode ser fermentado.
Xilitol	Tem menos calorias que a sacarose. Não deixa gosto residual na boca. Oferece benefícios aos organismo. não aumenta os níveis de açúcar no sangue.	Consumir muito por dia (mais de 50g em uma sessão) pode causar indigestão e efeito laxativo. Isso depende do seu organismo, predisposição a problemas de estômago e sensibilidade.
Stevia	A Stevia é originada de uma folha de uma planta, ou seja, recursos naturais. Apresenta baixo índice calórico.	Tem um gosto residual amargo. Pode estar associada a náuseas, inchaço abdominal, tontura, dor muscular e cansaço.

Fonte: arquivo pessoal.

Divulgação dos resultados em rede social;

Figura 1: Instagram.



Fonte: arquivo pessoal.

Testes sensoriais.

Figura 2: Kit para utilização nos testes sensoriais.



Fonte: arquivo pessoal.

Referências

- BARREIROS, Rodrigo Crespo. **Adoçantes nutritivos e não nutritivos**. Sorocaba: Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, 2012.
- MOREIRA, Taiz Karla Brunetti. **Uso de adoçantes não nutritivos e consumo alimentar de participantes do estudo longitudinal de saúde do adulto**. Acesso em: <http://portais4.ufes.br/posgrad/teses/tese_12636_Disserta%E7%E3o%20Taiz%20FINAL%20-%20DALTIMO.pdf>. Acesso em: 01/07/2021.