

Novas informações sobre os adoçantes

Jean-Louis Peytavin

Apesar de fortes resistências contra o aspartame – considerado por alguns como o veneno do século – os adoçantes/edulcorantes fazem parte de nosso cotidiano e seu uso é geralmente recomendado em caso de diabetes ou obesidade, considerando que o consumo de edulcorantes tem menos risco que a ingestão sem limite de açúcar.

Essa discussão já antiga e sempre atualizada pela graça das redes sociais, perpetuando desinformações e aproximações, vai ser renovada por uma interessante e recente pesquisa [1], desenvolvida em Israel, que encontrou um efeito novo e ainda inexplicável dos adoçantes no corpo.

Segundo este estudo, a administração de edulcorantes em ratos, principalmente a sacarina, é responsável em algumas semanas de uma intolerância à glicose, por alteração da microbiota intestinal. O fenômeno se repete quando a microbiota alterada é transplantada em ratos não tratados por adoçante, e é supresso pela administração de antibióticos. Essa experiência foi também conduzida em um pequeno grupo de homens saudáveis, não diabéticos, e resultou igualmente em alterações da tolerância à glicose na maioria deles. Enfim, para concluir, foi feita uma transplantação de fezes de homens responsivos aos adoçantes em ratos, que desenvolveram então a intolerância à glicose.

A amostra humana era pequena, e os resultados devem ser confirmados por novos estudos, mas o fato é que existe uma real alteração, que ainda não se explica, provavelmente devida à ação específica do adoçante em bactérias da microbiota intestinal.

Este estudo, que vai promover novas pesquisas, é uma das primeiras que traz uma nova visão sobre a ação real dos adoçantes e confirma o papel da microbiota, quase órgão composto de bilhões de bactérias e cujo papel está ainda pouco conhecido. Aliás os adoçantes também são pouco conhecidos, segundo revisões recentes [2], que, apesar de décadas de comercialização, mostram que seus benefícios estão ainda pouco estabelecidos. A única conclusão, por enquanto, é que devemos limitar o consumo do açúcar como dos edulcorantes.

Referências

1. Suez J et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature* 2014;514(7521):181-6.
2. Shankar P et al. Non-nutritive sweeteners: review and update. *Nutrition* 2013;29(11-12):1293-9.

Aviso ao assinante

A Atlântica Editora lançou sua primeira revista científica *Fisioterapia Brasil* há 16 anos, e que se tornou referência no meio profissional. No decorrer dos anos seguiram mais seis revistas científicas. Apesar do reconhecimento acadêmico e profissional, tivemos algumas dificuldades durante esses anos, motivadas pelo aumento dos custos de produção gráfica, dos envios postais, do custo de participação em congressos e eventos, bem como a ausência total de incentivo fiscal e dos correios, ao contrário de que se passa em outros países, onde a edição e a divulgação científica são altamente favorecidas.

Em razão de mudanças e de reorganização na direção da Editora, alteramos o ritmo de publicação de algumas revistas para colocar as edições em dia. Isso não muda a vigência de sua assinatura ora contratada, que inclui sempre 6 a 12 edições até o término de seu contrato

Continuaremos regularmente com nossas publicações, mantendo nossa qualidade editorial e científica. Aproveitamos para agradecer a compreensão de todos os nossos autores, assinantes e leitores.