Refrigerantes "zero" ajudam a emagrecer?

Química

Enviado por: lenawb@seed.pr.gov.br

Postado em:13/05/2011

Estudos indicam que o consumo de refrigerantes com zero caloria não ajudam a emagrecer, pois não saciam a vontade por açúcar.

Os refrigerantes de zero caloria (conhecidos como diet, light ou zero) são procurados por aqueles que querem emagrecer, mas será que eles realmente contribuem com a dieta? Pesquisas mostram que eles não ajudam na saciedade e podem fazer com que você coma ainda mais. Eles só são eficientes se a ingestão de calorias for controlada, e o mesmo vale para os refrigerantes normais, os doces etc. E ainda o açúcar proporciona maior saciedade e faz você comer menos em seguida. Além disso, os refrigerantes com adoçantes artificiais devem ser consumidos com moderação, pois possuem altas doses de sódio, que em excesso pode causar maior retenção de líquidos e aumentar a pressão sanguínea. Além disso, alguns adoçantes usados no Brasil são proibidos em outros países países (ciclamato de sódio é proibido na França, nos EUA, no Japão e na Inglaterra e a sacarina sódica é proibida na França e no Canadá -- usados na maioria dos refrigerantes zero no Brasil). Diversas pesquisas nos Estados Unidos indicam que populações que ingerem refrigerantes dietéticos apresentam maior aumento no Índice de Massa Corpórea (IMC) do que os que consomem a bebida açucarada, é o que explica Quig Yang em seu artigo para a Universidade de Yale. Apesar disso, pouco se sabe dos mecanismos que levam a esse ganho de peso. Algumas pesquisas acreditam que o aumento de ingestão calórica associado ao uso de adoçantes artificiais se deve a mecanismos biológicos (menor saciedade, maior absorção de calorias na digestão etc.), outras acreditam que pode haver um fator psicológico, você pensa que está sendo muito saudável consumindo seu refrigerante dietético e por isso pode comer aquela sobremesa que não comeria caso o refrigerante fosse normal e acaba extrapolando. Estudos feitos com diferentes tipos de adoçantes em ratos têm demonstrado que o uso de adoçantes aumenta o consumo calórico e o peso. A nutricionista Fernanda de Matos Feijó, mestre e doutoranda pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), pesquisou o efeito de suplementação de sacarose (açúcar), sacarina e aspartame (adoçantes dietéticos) em ratos com alimentação livre (comendo quanto quiserem). Em sua pesquisa, os ratos que recebiam suplementação de açúcar comiam menos ração e eram mais magros que os que recebiam os adoçantes dietéticos e os que não recebiam suplementos. O açúcar aumentou a saciedade dos ratos, resultando numa menor ingestão de comida e calorias. Como os refrigerantes light não aumentam a saciedade, eles possuem nesse sentido um resultado semelhante ao da água. Acabam gerando uma maior ingestão calórica diária do que a apresentada por aqueles que consomem as bebidas com açúcar. Os ratos da pesquisa de Feijó que consumiram suplemento de açúcar terminaram a pesquisa mais magros que os que consumiram sacarose, aspartame e só ração, mesmo consumindo a bebida mais calórica e tendo ração livre como os demais. Vale lembrar que a solução com açúcar não era servida à vontade, tinha uma dose diária definida, portanto a pesquisa não fala nada sobre consumir altas doses de uma bebida muito açucarada e sim pequenas doses. Feijó explica que o ser humano não age apenas por instinto, então uma pessoa pode consumir mais ou menos alimentos por questões emocionais, mas desde a amamentação temos o instinto de sentir saciedade com ingestão de alimentos com açucares. O leite materino possui açúcares e estimulava a sensação de saciedade. Além disso, na hora de emagrecer

a força de vontade é fundamental, sendo assim, mesmo sem se sentir totalmente saciada, há como fazer um esforço para consumir uma quantidade menor de calorias, nesse caso, consumir o refrigerante diet pode ajudar a ter um menor valor energético, pois a mesma bebida com açúcar tem muito mais calorias. Outro motivo indicado por Yang é o costume do paladar. Algumas pesquisas mostram que consumir menos sal e não utilizar outros produtos para substituí-lo pode alterar o paladar e diminuir a tolerância ao sal. O mesmo pode ocorrer com o gosto doce, ao consumir o adoçante dietético você acostuma o seu paladar ao gosto doce e cada vez mais vai buscá-lo, muitas vezes em alimentos com açúcar, altamente calóricos, mas nessa teoria o refrigerante com açúcar teria o mesmo efeito que os adoçados artificialmente e a solução seria consumir cada vez menos essas bebidas de gosto muito açucarado. Feijó também comenta que pesquisas deram indícios de que o refrigerante com adoçantes artificiais pode diminuir o metabolismo e assim, contribuir de fato com o ganho de peso em vez da perda. Mas essas teorias não têm ainda comprovação. Ao invés de refri com açúcar, doces sólidos Antes que você saia por aí tomando litros de um refrigerante bem doce, Feijó conta que alimentos sólidos com açucares são mais eficientes do que os líquidos para saciar. Ela recomenda que se evite o consumo de refrigerantes em geral, consumindo no máximo um copo por dia (200 ml) de preferência só em ocasiões especiais, pois esses produtos tem uma quantidade muito grande de açúcar. Os dietéticos, por terem muito sódio, ela recomenda apenas para os diabéticos, pois os regulares tem muito açúcar, o que geraria um aumento grande e muito rápido na glicemia. Mesmo assim, o consumo deve ser moderado. Ao se falar de refrigerantes adoçados artificialmente é preciso deixar claro se há diferença entre os produtos light, zero e diet. Mariana Del Bosco, nutricionista membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), explica que de acordo com a legislação brasileira, o produto light deve apresentar uma redução 25% ou mais de calorias ou de algum nutriente, como açúcar ou gordura. Já o produto diet ou zero, deve ser isento de algum componente, como sal ou açúcar. No caso do refrigerante, seja diet, light, ou zero, não há diferença. Todos são isentos de açúcar e apresentam quantidades insignificantes de calorias. Garanta sua segurança Por ser uma bebida sem nutrientes, Del Bosco explica que não há indicação (não se indica um mínimo dele) para o consumo desse tipo de produto. Estudos mostram que crianças que consomem refrigerantes tendem a ingerir menos leite, fonte de cálcio, além disso, o refrigerante tem fósforo, um elemento que, em excesso, pode atrapalhar na incorporação do cálcio no osso. Isso pode, em maior ou menor grau comprometer a saúde óssea, por isso o consumo em excesso de refrigerantes deve ser evitado, em especial por idosos e crianças. Aprovados para o consumo no Brasil, os adoçantes ciclamato de sódio e sacarina sódica são proibidos na França. O ciclamato é proibido também nos EUA, Japão e Inglaterra e a sacarina é proibida no Canadá. Os adoçantes são regulamentados pela Anvisa, que garante os produtos podem ser consumidos com segurança, desde que se respeite as dosagens máximas de ingestão. Segundo Del Bosco, é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) que determina quais adoçantes podem ser comercializados e qual é a ingestão diária aceitável (IDA) por dia no Brasil. Como calcular (exemplo da sucralose): 60 kg x 15 = 900 mg – (Uma pessoa de 60 kg pode ingerir 900 mg por dia) Del Bosco explica que é muito difícil avaliar a quantidade de refrigerante que se poderia consumir para que não se ultrapasse o limite máximo recomendado, principalmente porque, os refrigerantes são compostos por misturas e isso dificulta o cálculo. Para proteger o consumidor, a Anvisa também determina a quantidade máxima de cada edulcorante que deve estar presente em 100 ml de refrigerante. Vale lembrar que a recomendação, portanto, é de consumir com moderação. Esta notícia foi publicada em 11/05/2011 no sítio da Uol Ciência e Saúde. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.