

COMO REDUZIR O CONSUMO DE ADOÇANTES ARTIFICIAIS?

A literatura científica relata uma série de efeitos agudos adversos decorrentes do consumo excessivo de adoçantes artificiais como dor de cabeça, mal-estar, alterações de humor, contudo não há evidências conclusivas sobre o efeito dos adoçantes no risco de câncer.

Apesar disso, há evidências científicas que apontam que o consumo de bebidas adoçadas com adoçantes de baixa caloria pode contribuir com o excesso de peso corporal e existe associação direta do excesso de peso com pelo menos 15 tipos de câncer.

Assim, considerando o princípio da precaução aconselha-se, para a população geral, evitar o consumo de qualquer tipo de adoçante artificial. Veja algumas dicas de como reduzir o consumo de adoçante artificial no seu dia a dia:

- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Mesmo os alimentos que não são considerados light ou diet podem possuir adoçantes artificiais na sua composição, fique atento aos rótulos!
- Valorize o sabor dos alimentos e utilize pouco açúcar ao adoçar as preparações. Algumas preparações como bolos caseiros, podem ser adoçadas com uvas passas, por exemplo;
- Experimente utilizar cada vez menos açúcar para adoçar o café e sucos de frutas naturais. Prefira sucos de frutas da época, pois as frutas costumam estar mais doces naturalmente.



Fonte <https://www.inca.gov.br/dicas/alimentacao-e-nutricao/como-reduzir-o-consumo-de-adoçantes-artificiais>

Acesso: 06/06/2020