

XIX MOSTRA CIENTÍFICA DO CURSO DE FARMÁCIA

OS PERIGOS DA UTILIZAÇÃO DE EDULCORANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

LUZIA MONICA ALMEIDA CESAR

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: monik-pc@hotmail.com

SIMONE ALMEIDA BARBOSA

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: simonealmeidabarbosa.04@gmail.com

LEANDRO DOS SANTOS RODRIGUES

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: leandro.santosro1234@hotmail.com

ANTONIO CARLOS ERICK ALVES PAULINO

Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: erick2015mbc@gmail.com

CINARA VIDAL PESSOA

Docente do Curso de farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: @unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A obesidade e o número de casos de diabetes têm crescido nos últimos anos, devido ao excesso do consumo de açúcar por parte da população, aliado a um aumento na ingestão calórica dos alimentos. Por isso muitas pessoas têm buscado diminuir o consumo açúcar como forma de reduzir calorias, utilizando-se dos edulcorantes para substituí-lo, sem que haja prejuízo do sabor doce dos alimentos. Existem edulcorantes naturais e artificiais, sendo que boa parte da população não tem o conhecimento necessário na hora de escolher o edulcorante mais indicado para sua necessidade. Os adoçantes apresentam informações complexas e fórmulas associadas e há poucos estudos encontrados na literatura científica sobre seu consumo e a prática segura para prescrição. Diante disso, este trabalho teve como objetivo revisar a literatura científica sobre os perigos da utilização de edulcorantes. Trata-se de um estudo bibliográfico do tipo explanatório-descritivo, cujas bases de dados utilizadas foram a SCIELO, BVS e Google Acadêmico. Foram analisados 15 artigos em português, cinco deles foram utilizados para estabelecer os resultados do resumo. Para realizar a busca dos artigos as palavras-chaves em português selecionadas pelos os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): Adoçante, Edulcorante, Perigo. Muitas pessoas utilizam de forma aleatória ou até mesmo sem recomendação de um profissional os edulcorantes, desconhecendo os possíveis riscos que podem causar, principalmente os artificiais, se consumidos por longo tempo. Tratando-se de um produto utilizado para auxílio da redução de calorias, são necessárias orientações para o correto consumo diário. Ainda não há um consenso sobre a forma como os edulcorantes artificiais agem no organismo humano, de forma que até mesmo pessoas diabéticas e/ou obesas podem ser prejudicadas ao fazer uso de edulcorantes que, mesmo sendo de baixa caloria, podem causar efeitos colaterais quando consumidos erroneamente, tais como danos hepáticos, resistência à insulina e desregulação da microbiota intestinal que é um fator causal de inúmeras disfunções metabólicas. Hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividades físicas constituem a melhor maneira para prevenção de doenças e promoção da saúde. Os adoçantes, são substâncias com fórmulas associadas e necessitam de orientações para seu consumo diário seja saudável e adequado.

Palavras-chave: Edulcorante. Adoçante. Redução calórica.