

Ingestão dosada de aspartame é segura

15/04/2009

Gazeta Mercantil

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o percentual de pessoas que morrem por conta de doenças provocadas por obesidade aumenta gradativamente ano a ano. Além disso, o número de obesos cresce substancialmente no mundo. Ainda segundo a OMS, só nos Estados Unidos, líder mundial no ranking da obesidade, mais de 32% da população é obesa.

No Brasil, recente pesquisa do Ministério da Saúde realizada em 27 capitais brasileiras, por telefone, aponta que 43,3% dos moradores das capitais têm excesso de peso. Desse percentual, 13% estão obesos, um aumento de 1,6% em relação à última pesquisa, realizada três anos atrás, que mostrava 11,4% de obesos. A capital gaúcha, Porto Alegre, lidera o ranking de pessoas obesas.

Os números mostram, ainda, que o problema da obesidade deve ser enfrentado severamente pelas autoridades responsáveis pela saúde pública, por ser ela causadora de diversos malefícios à saúde como hipertensão arterial, diabetes, doenças coronarianas, entre outros. Uma pesquisa realizada pela Special Report, publicação norte-americana especializada em medicina, dá uma previsão sombria sobre a projeção de diabéticos no mundo para o ano de 2010, quase 240 milhões de pessoas.

Visualizemos então um mundo sem qualquer restrição dietética, onde os alimentos light e diet fossem hostilizados e os adoçantes praticamente deixassem de existir. Um mundo onde só o açúcar branco, o mascavo e o mel fossem ingeridos sem qualquer critério e que nenhum edulcorante sobrevivesse por ordem científica. Quais seriam os percentuais de obesidade e de doenças causadas pela gordura no mundo? Triplicaria? Quadruplicaria?

Atualmente, um bom número de adoçantes frequenta as mesas pelo mundo afora. O mais comum, e usado por questões de baixo custo, é um blend, isto é, uma mistura de sacarina com ciclamato de sódio. Temos também adoçantes como o acessulfame-k, a sucralose e o esteviosídeo (stevia). Entretanto, o aspartame, descoberto por acaso em 1965 por cientistas e aprovado em 1981 pela Food and Drug Administration (FDA), órgão norte-americano responsável pela aprovação de alimentos e medicações, é atualmente um dos adoçantes mais eficazes e acessíveis que temos no mercado e com baixo teor residual.

O aspartame é metabolizado no corpo liberando dois aminoácidos: o ácido aspártico (presente em alimentos como carnes, aves, feijão, banana, etc.) e a fenilalanina. Além destas substâncias, o aspartame libera o metanol, em dose 200 vezes inferior à considerada tóxica, isto é, mesmo índice apresentado nos sucos de laranja e de maçã e que é expelido naturalmente pelo organismo.

Este adoçante é altamente nutritivo e conta com poder dulçor 200 vezes maior do que o açúcar branco e só não é indicado aos portadores de Fenilcetonúria, erro inato do metabolismo que não permite a ingestão de fenilalanina.

A ingestão do aspartame obedece às taxas de segurança como o Índice Diário Aceitável (IDA), que é de 40 mg por kg de peso corpóreo, segundo a Joint Expert Committee on Food Additives, JEFCA, organização ligada à OMS, e até as crianças e grávidas podem ingeri-lo.

Para se ter uma idéia, um adulto com 60 kg pode seguramente absorver 48 envelopes de 1 g de aspartame ou 4 litros de refrigerante adoçados só com este edulcorante por dia. Você conhece alguém que beba 4 litros de refrigerante light por dia? Caso conheça, saiba que ele ainda está dentro dos padrões de segurança de consumo do aspartame.

Porém, não custa ressaltar que as taxas de segurança devem ser obedecidas pelos consumidores com a finalidade de evitar o exagero. Afinal, até a água, se ingerida em doses elevadas, pode ser letal.

Carlos Eduardo Gouvêa, presidente da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Para Fins Especiais e Congêneres.