

## Diabético não realiza rodízio de adoçante

27/08/2009

Folha de São Paulo

A maioria dos pacientes com diabetes tipo 2 não costuma ler o rótulo dos produtos light e diet que consome, não se preocupa com a quantidade ingerida nem conhece a importância de fazer um rodízio dos tipos de adoçante, revela uma pesquisa de mestrado realizada na Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto.

Esse procedimento é recomendado pela Organização Mundial da Saúde para evitar o acúmulo de uma única substância química no organismo.

Segundo a nutricionista Paula Barbosa de Oliveira, autora do estudo, depois de usar um edulcorante à base de sacarina, as pessoas devem optar, na próxima compra, por um de ciclamato de sódio ou de aspartame, por exemplo.

Para ela, o consumo excessivo de edulcorantes pode fazer mal à saúde - estudos com animais apontam riscos que vão de diarreia a câncer-, além de responder por gastos que, muitas vezes, podem pesar no bolso.

"Os diabéticos usam os edulcorantes como se eles fizessem parte do tratamento, mas não é bem assim. Esses produtos permitem variar mais os alimentos, o que ajuda na adesão [ao tratamento], mas não são obrigatórios e muitas vezes são responsáveis por gastos desnecessários", afirma ela.

O estudo chegou a outra conclusão alarmante: os diabéticos não sabem a diferença entre produtos diet e light.

Foram entrevistados 120 pacientes atendidos pelo SUS em Ribeirão Preto, com média de 63 anos de idade e diagnosticados há dez anos. Os idosos são os maiores consumidores de adoçantes. Por outro lado, não houve diferença significativa entre homens e mulheres com relação à ingestão de produtos diet e light.