

Caderno **Cultura** mais LAZER VARIEDADES TURISMO

Nas batidas

Confira onde foram os agitos do fim de semana em São Carlos



Páginas C8 e C9

Zé Pato: "Um olhar sobre São Carlos"



[The text in this section is extremely faint and mostly illegible due to the quality of the scan. It appears to be the main body of the article about Zé Pato's work.]



Saúde Bucal

Por Dr. Caetano Baptista Neto

Adoçantes: considerações em Odontologia



Os substitutos dos açúcares vêm, cada vez mais, ganhando espaço no consumo de países onde a obesidade é significativa.

Nos Estados Unidos a preocupação com a perda de peso gera um mercado vultoso de produtos para ginástica e substâncias que prometem o emagrecimento rápido e eficaz, certo?

Entre os produtos que são utilizados para diminuir o peso, estão os adoçantes. Estes estão fortemente associados aos regimes, mas apresentam grande função na proteção dos dentes contra as cáries. Muito se fala sobre regimes de emagrecimento, mas pouco se conhece sobre os regimes anticariogênicos. O objetivo deste último é reduzir a prevalência da cárie dental, bem como inibir a atividade bacteriana responsável por problemas periodontais. Nossa saliva sofre alteração do pH, tornando-se ácida frente à decomposição de restos alimentares aderidos aos dentes. Os substitutos do açúcar diminuem a quantidade de bactérias, proporcionam proteção na desmineralização do Esmalte dental, estimulando a secreção de íons Cálcio e Fósforo pela saliva, e não são metabolizados pelas bactérias.

Basicamente existem dois grandes grupos de adoçantes. Os substitutos calóricos do açúcar e os não calóricos.

Adoçantes calóricos

Estes são representados pelo *Xilitol, Manitol e Sorbitol, Palatinit*. Por definição apresentam as mesmas características dos carboidratos e não são indicados para regime de perda de peso, pois são calóricos. Sua indicação está em dietas anticariogênicas devida ao não aproveitamento pelas bactérias. A produção destes adoçantes é bem mais cara que a do açúcar, cerca de 10 vezes mais. Pelo fato de terem absorção lenta no intestino, podem provocar diarreias osmóticas, pois há a necessidade de maior consumo para ter equivalência doce próxima dos açúcares.

Adoçantes não calóricos

Estes são indicados tanto para dietas emagrecimento quanto para proteção bucal. Os representantes deste grupo são: *Artificiais - Sacarina, Ciclamatos, Aspartame e o natural - Esteviosídeo*.

Estes substitutos da *Sacarose* (açúcar) não são metabolizados pelos microorganismos, agindo até de forma inibitória da fermentação. Um exemplo é a *Sacarina*. Este adoçante é indicado para uso odontológico embora a dose de ingestão diária deva ser controlada, pois existem estudos que se consumidas em quantidades maiores que 1 grama por dia em indivíduo adulto, há possibilidade de ser cancerígena - segundo a *FDA (Food and Drug Administration)*. Por outro lado o *Ciclamato* apresenta as mesmas características bacteriostáticas (controla o número de microorganismos) e não é cariogênico.

O *Aspartame* não apresenta sabor residual amargo e em substâncias ácidas perde sua capacidade adoçante. Mais utilizado em chicletes, gomas e balas.

Em cada composto substituto existe um número que relata seu grau de doçura em relação ao padrão, *Sacarose* (açúcar) com valor 100. Existem compostos com poder adoçante muito maior que a própria *Sacarose* - açúcar.

Sorbitol / Manitol (55); Xilitol (100); Ciclamato de Sódio (3000); Aspartame (10000); Sacarina (20000).

O açúcar não é para ser visto como vilão, pois sua utilidade é reconhecida. A indicação de adoçantes está em redução calórica, controle da glicemia - Diabete - e em indivíduos que apresentam alto risco para desenvolver cáries. Consulte seu médico e dentista para maiores orientações.

**Cirurgião-dentista Professor Assistente de Semiologia da Umesp Pós-Graduando em Diagnóstico Bucal - Mestrado - USP.*

caetanobn@cpd.org.br e (11) 9708-0819.