

factos e mitos





FACTO: Os estudos disponíveis não permitem concluir que o consumo de bebidas refrescantes não alcoólicas (independentemente do teor calórico), associado a uma dieta equilibrada e estilos de vida activos, contribui para o aumento de peso.

MITO: Os estudos científicos demonstram que as bebidas refrescantes não alcoólicas são uma causa importante da epidemia da obesidade

O excesso de peso está directamente relacionado com um balanço energético positivo, resultante de excesso de ingestão de calorias em relação aos gastos (in Programa Nacional de combate à Obesidade).

O ganho de peso ocorre porque o “input” energético (alimentos e bebidas ingeridos) é maior do que o “output” energético (efeito combinado do metabolismo basal e da actividade física). Esta diferença entre o “input” e o “output” energético pode ser influenciada por factores genéticos, hormonais e comportamentais. O facto essencial é que as pessoas que ganham peso o fazem porque estão a ingerir mais calorias do que necessitam.

À semelhança do que ocorre com qualquer outro nutriente calórico (proteínas, gorduras, álcool ou hidratos de carbono), os açúcares são fonte de energia e podem contribuir para aumentar o peso, quando ingeridos em excesso, numa balança energética positiva.

A maior parte dos nutricionistas considera que qualquer alimento ou bebida quando ingerido com moderação e bom senso pode fazer parte de uma dieta saudável. Tal como qualquer alimento ou bebida não será saudável se consumido em excesso.

»» VER MAIS

(Site probeb / Nutrição e Saúde / Peso Corporal)





FACTO: As bebidas com açúcar servem para hidratar o organismo praticamente da mesma forma que a água e que as demais bebidas não alcoólicas não açucaradas.

MITO: As bebidas com açúcar não são aconselháveis para hidratar .

As bebidas refrescantes não alcoólicas com ou sem açúcar têm cerca de 90 a 95% do seu peso constituído por água. A água das bebidas com açúcares (ou com outros constituintes como vitaminas, edulcorantes, cafeína etc.) é praticamente toda absorvida. Ou seja, a mesma quantidade de água é igualmente bem absorvida, quer a bebida contenha outros constituintes ou não.

A hidratação não se limita à ingestão de água para beber, mas inclui também a ingestão de água presente nas bebidas e nos alimentos.

»» VER MAIS

(Site IHS "As bebidas com açúcar também hidratam?" - http://www.ihs.pt/dos_acucar.php)





FACTO: Não há evidência científica de que a cafeína presente nas bebidas tenha efeitos adversos na saúde.

MITO: O consumo de bebidas com cafeína tem impactos adversos na saúde.

Existe uma série de bebidas que contêm cafeína na sua constituição natural, nomeadamente o café e o chá. A cafeína é um dos ingredientes mais vezes estudados em trabalhos científicos e conhecidos das diversas associações governamentais e não governamentais, sendo adicionada a muitas bebidas, incluindo algumas bebidas refrescantes não alcoólicas, bebidas energéticas e alimentos.

A FDA, em 1987, não encontrou qualquer evidência que demonstrasse que o normal consumo de cafeína produzisse qualquer risco para a saúde, tendo a “American Medical Association”, a “American Cancer Society”, a “National Academy of Sciences” e a “National Institutes of Health” efectuado declarações semelhantes às da FDA concordando que o consumo moderado de cafeína é seguro. Um consumo moderado de cafeína por dia é de, aproximadamente, 300 mg, mas depende do tipo de bebidas e do seu consumo.

»» VER MAIS

(Site probeb / Nutrição e Saúde / Ingredientes / Cafeína)





FACTO: O consumo de bebidas com cafeína não tem efeitos adversos ao nível da hidratação, desde que o seu consumo não ultrapasse as 300 mg/dia (equivalente a aproximadamente 3 bicas ou 6 colas).

MITO: A cafeína tem efeitos diuréticos e conseqüentemente desidrata.

A partir deste nível, pode haver um aumento de produção de urina, embora isto aconteça em maior grau em indivíduos que não estão habituados ao seu consumo. Quem consome cafeína regularmente desenvolve alguma tolerância a estes efeitos.

Pesquisas em atletas de alta competição demonstram que esse efeito não só é insignificante durante os exercícios mas que os efeitos negativos causados pelo corte dessas bebidas da dieta podem ser prejudiciais.

Estudos realizados com consumos de quantidades elevadas, entre 3-6 mg/kg de peso corporal, concluem que o consumo de bebidas cafeínadas não altera os níveis de hidratação nem os níveis de electrólitos excretados na urina, mesmo em consumidores não atletas . Estudos recentes indicam também que, se do consumo total diário de fluidos, 75% forem provenientes de bebidas cafeínadas, não há efeitos adversos na hidratação. O consumo de grandes quantidades de cafeína (mais de 300 mg/dia), que não é recomendado para a generalidade das pessoas, pode levar ao aumento de produção de urina, mas isto acontece em maior grau em indivíduos não habituados ao consumo. Quem consome cafeína regularmente desenvolve alguma tolerância a estes efeitos.

»» VER MAIS

(Site IHS "As bebidas com cafeína também hidratam?" - http://www.ihs.pt/dos_cafeina.php)





FACTO: Não existe nenhuma razão fisiológica ou evidência científica que leve a esperar que os adoçantes, adicionados individualmente ou em combinação, tenham qualquer efeito negativo na saúde.

MITO: Os adoçantes usados nas bebidas são uma doce ilusão.

Os adoçantes (edulcorantes não calóricos) são aditivos usados para dar sabor doce aos alimentos e às bebidas. Sendo aditivos, a sua utilização obedece a rigorosos critérios legalmente estabelecidos, só sendo permitidos aqueles cuja segurança esteja suficientemente comprovada.

Na Europa esta aprovação é dada pela European Food Safety Authority (EFSA). A Comissão Europeia determina os níveis máximos dos aditivos nos diferentes alimentos. Estes níveis máximos são cuidadosamente calculados. Há uma certeza acerca da segurança de adoçantes aprovados, tais como o aspartame.

»» VER MAIS

(Site probeb / Responsabilidade Social / Segurança Alimentar / Validação de aditivos)

(Site probeb / Produtos / Ingredientes / Adoçantes)

(Site probeb / Nutrição e Saúde / Ingredientes / Adoçantes)





FACTO: Os aditivos alimentares legalmente autorizados são totalmente seguros e não representam qualquer perigo para a saúde do consumidor.

MITO: Por vezes os aditivos não são suficientemente seguros, são inúteis e devem ser evitados.

Os aditivos alimentares são substâncias que se adicionam intencionalmente aos alimentos com o propósito de desempenharem determinadas funções tecnológicas, tais como proteger de oxidações, dificultar o desenvolvimento de microrganismos, enriquecer em nutrientes, manter, modificar ou melhorar a aparência e o sabor, etc.

Os aditivos são socialmente indispensáveis, ao permitirem:

- Prolongar a durabilidade dos alimentos, em particular dos alimentos frescos, até que sejam consumidos.
- Preparar, embalar, armazenar e utilizar os alimentos de modo conveniente.
- Reduzir o custo dos ingredientes e dos produtos.
- Acrescentar nutrientes, adequando a oferta de alimentos às carências de determinados segmentos da população.

A utilização de aditivos nos alimentos é regulada por legislação própria, tanto em Portugal assim como em todos países da EU, sendo obrigatório que, qualquer aditivo a usar no processamento de alimentos, seja autorizado através da sua inclusão nas listas positivas de aditivos alimentares. Essas listas, que compreendem todos os aditivos alimentares autorizados, são específicas para cada grupo de alimentos e indicam os ADI (Dose Diária Aceitável) permitidos para cada aditivo. A autorização dos aditivos é concedida mediante a demonstração da sua inocuidade para a saúde do consumidor através da realização de estudos toxicológicos rigorosos, e da demonstração da sua necessidade tecnológica, feitos por autoridades reconhecidas, nomeadamente pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), Comité Científico de Alimentação Humana (CCAH) e pelo Comité Misto da FAO/OMS de Peritos em Aditivos Alimentares (JECFA).

»» VER MAIS

(Site probeb / Responsabilidade Social / Segurança Alimentar / Validação de aditivos)

(Site probeb / Produtos / Ingredientes)





FACTO: O gás presente nas bebidas é um tipo de gás (dióxido de carbono) que todos os seres vivos produzem quando respiram, tal como a água, não tem calorias, nem engorda.

MITO: O gás das bebidas engorda e faz «barriga»

O gás tem nas bebidas uma função estética e organoléptica, conferindo-lhes um sabor ácido agradável para muitas pessoas. Além disso, actua como conservante e anti-oxidante, ajudando a manter as propriedades das bebidas.

Com efeito, as notícias que relacionam as bebidas gaseificadas com o problema do excesso de peso têm origem na confusão entre as bebidas gaseificadas e as bebidas com adição de açúcar. É verdade que muitas bebidas gaseificadas também têm açúcar adicionado, mas não se deve ao gás o contributo que o consumo destas bebidas possa ter para o problema do excesso de peso.

De facto, o dióxido de carbono (gás) não tem energia assimilável pelo corpo humano, ou seja, não tem calorias. Uma ingestão exagerada de calorias, não equilibrada pela prática de actividade física, é que poderá contribuir para o excesso de peso. As calorias ingeridas são normalmente provenientes de uma grande diversidade de fontes, entre elas as bebidas com adição de açúcar.

O gás pode, quanto muito, provocar alguma distensão temporária no estômago, mas não engorda.

Há, também, bebidas com gás, sem adição de açúcar ou com baixo teor de açúcar, que podem constituir uma opção interessante para todas as pessoas que pretendem perder ou controlar o peso.

»» VER MAIS

(Site probeb / Nutrição e saúde /Ingredientes/ Gás)



FACTO: Está demonstrado que o gás não interfere na absorção pelo organismo da água contida na bebida, assim como não influencia a taxa de excreção de água.

MITO: As bebidas com gás não hidratam

É comum a ideia, principalmente em épocas de temperaturas elevadas, que bebidas com gás devem ser evitadas porque não servem para hidratar. Estudos realizados em atletas de alta competição, que estão mais expostos aos riscos de desidratação, revelaram que o consumo de bebidas carbonatadas não influencia a excreção de electrólitos nem a quantidade de líquidos ingerida, não tem efeito ao nível do esvaziamento gástrico, não causam sensação de desconforto gastrointestinal.

A presença de gás nas bebidas consegue-se a partir da adição de dióxido de carbono (CO₂). Quando misturado numa bebida e esta consumida, o CO₂ produz em muitas pessoas sensações que são agradáveis ao nível do gosto e demais experiência organoléptica da bebida. As bebidas com e sem gás tem exactamente a mesma proporção de água.

»» VER MAIS

(Site IHS "O gás presente nas bebidas interfere na hidratação?" - http://www.ihs.pt/dos_gas.php)





FACTO: Quando as práticas de higiene oral são suficientes o consumo de bebidas com açúcares não aumenta o risco de cáries.

MITO: O consumo de bebidas açucaradas pode estar na origem de cáries dentárias.

Todos os produtos que contenham carboidratos (ex, açúcares) podem ser causa potencial sobretudo da erosão do esmalte dental. Podem, também, estar associados a cáries dentárias (estas têm causas múltiplas), quando os hidratos de carbono têm um elevado grau de contacto (diversidade e quantidade) com os dentes e, sobretudo, quando o fluxo salivar é reduzido, como acontece durante a noite.

Boa higiene oral, com a utilização de pastas dentífricas com flúor, assegura que ingredientes adoçantes não são fermentados pelas bactérias na boca.

Com efeito, é essencial lavar os dentes, com escova e pasta dentífrica adequadas, sobretudo, antes de dormir. É, igualmente, essencial visitar o dentista.

Em resultado de boas práticas de higiene oral, a incidência das cáries dentárias tem tido significativa redução em todos os países mais desenvolvidos.

»» VER MAIS

(Site probeb / Nutrição e saúde /Saúde / Saúde oral)

