

Título:	IMPLICAÇÕES CARDIOVASCULARES E NEUROLÓGICAS DO CONSUMO DE ADOÇANTES E POLIÓIS EM PRODUTOS “ZERO AÇÚCAR”: O QUE MOSTRAM AS EVIDÊNCIAS RECENTES		
Autores:	Andressa de Oliveira Alves Jaíne Rodrigues Dörr Maria Eduarda Pereira Rafaela Sakuragui Ritter Tiago Fortuna		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>Resumo:</p> <p>Introdução: O consumo de produtos “zero açúcar”, como refrigerantes, energéticos, chocolates e sobremesas, tem aumentado nas últimas décadas, impulsionado pela busca de alternativas ao açúcar tradicional. Esses itens utilizam adoçantes artificiais e naturais de baixo valor calórico, como aspartame, acessulfame-K, sucralose e eritritol. Embora regulamentados, a literatura recente posiciona-se quanto a potenciais efeitos adversos, especialmente no contexto cardiovascular e neurológico, tornando este um campo relevante para investigação científica. Objetivo: Analisar as atuais evidências clínicas sobre a relação entre o consumo de adoçantes utilizados em produtos “zero açúcar” e o risco de desfechos cardiovasculares e neurológicos. Metodologia: Revisão sistemática da literatura nas bases PubMed, SciELO e Scopus, sendo incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais, análises e revisões sistemáticas publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português ou inglês, que apresentassem dados alinhados ao objetivo da pesquisa. Após a triagem inicial, foram selecionadas quatro publicações que continham o assunto desejado e que, de forma consistente, abordaram a temática. Resultados: Os estudos revelaram associações entre o consumo de adoçantes artificiais e naturais de baixo valor calórico e um maior risco de desfechos cardiovasculares e neurológicos. Populações acompanhadas por longos períodos apresentaram maior incidência de doenças cardiovasculares, especialmente eventos cerebrovasculares e coronarianos, entre indivíduos com maior ingestão de adoçantes como aspartame, acessulfame-K e sucralose. O consumo frequente de bebidas adoçadas artificialmente esteve relacionado a risco aumentado de acidente vascular cerebral isquêmico e de demência por Alzheimer, com parte desse efeito possivelmente mediado por condições como diabetes e hipertensão. Em análises laboratoriais e clínicas, níveis circulantes elevados de eritritol associaram-se a maior ocorrência de eventos cardiovasculares adversos e mostraram potencial de aumentar a agregação plaquetária e a formação de trombos, sendo que a ingestão de 30 g manteve concentrações plasmáticas elevadas por mais de 48 horas. Contudo, abordagens genéticas não confirmaram uma relação causal direta, sugerindo que fatores de confusão e perfis de risco pré-existentes possam influenciar os resultados, reforçando a necessidade de estudos adicionais. Conclusão: As evidências indicam que o</p>			



consumo frequente de adoçantes artificiais e polióis, como eritritol, pode estar associado a maior risco de eventos cardiovasculares e, em alguns casos, neurológicos. Embora nem todos os estudos confirmem causalidade, os achados sugerem cautela no uso excessivo desses compostos, especialmente em produtos industrializados “zero açúcar”. Para reduzir o risco vascular, recomenda-se a leitura atenta dos rótulos e a evitação de produtos que listem eritritol ou outros álcoois de açúcar entre os primeiros ingredientes, priorizando alimentos minimamente processados e naturais, utilizando adoçantes apenas em pequenas quantidades. A adoção de hábitos de vida saudáveis - incluindo controle da pressão arterial e da glicemia, prática regular de atividade física, descanso adequado e alimentação equilibrada - constitui estratégia essencial para a prevenção de doenças cardiovasculares e a manutenção da qualidade de vida.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/10ub8gjnNkO9PKzsLCrk3LMhmyN2ZPIWO/view?usp=drivesdk>