

# Língua talvez não, mas cérebro distingue açúcar e adoçantes



O consumo de alimentos e bebidas **adocicados artificialmente**, especialmente quando a pessoa está faminta ou cansada, aumenta as probabilidades da mesma desejar mais **açúcar real**, informou o pesquisador brasileiro Ivan de Araújo.

Durante uma conferência nos Institutos Nacionais de Saúde dos EUA (NIH), a qual abordava "as diferentes respostas de recompensa aos adoçantes artificiais frente à glicose", o professor de Psiquiatria na Universidade Yale disse que a língua talvez não consiga distinguir entre **adoçantes e açúcar**, mas o cérebro sim.

O consumo de bebidas com alto teor calórico contribui de maneira importante para um possível quadro de obesidade, que, por sinal, possui proporção de epidemia nos Estados Unidos, ainda depois da introdução no mercado, décadas atrás, dos adoçantes artificiais.

Segundo um estudo publicado pela NIH, o consumo de bebidas gasosas doces no mundo subiu para **36 litros por pessoa por ano** em 1997, enquanto em 2010 esse índice chegou a 43 litros.

No estudo realizado em Yale, os pesquisadores observaram um **sinal particular no cérebro** que é necessário para determinar a seleção entre açúcares e adoçantes.

Este sinal modula os **níveis de dopamina**, um neurotransmissor químico que faz parte do sistema de recompensa no cérebro, e ocorre somente quando o organismo metaboliza o açúcar de uma forma em que as células possam usar como combustível.

No laboratório, os cientistas submeteram os ratos a provas de comportamento em que usaram diferentes adoçantes e açúcares e observaram as respostas químicas em seus cérebros com o sinal de recompensa.

Quando os cientistas aplicaram substâncias que interferem com um passo crítico na conversão de açúcar em energia, o interesse dos ratos pelos adoçantes artificiais diminuiu significativamente e com ele desceram os níveis de dopamina no cérebro.

Ao dar a opção entre adoçantes artificiais e açúcares aos ratos famintos, ou seja, com baixo nível de açúcar no sangue, eles se mostraram muito mais interessados no açúcar, embora o adoçante artificial fosse mais doce.

Desta forma, o pesquisador brasileiro e seus colaboradores acham que é provável que se encontrem as mesmas diferenças nos humanos.

## PESQUISA

Postado em 24/02/2014

---

"Especificamente, isto quer dizer que os humanos que ingerem produtos doces quando têm fome ou estão cansados, são mais propensos a 'recair' e elegerão alternativas com alto conteúdo de calorias no futuro", assinalou Araujo.

Como resultado desses estudos, acrescentou o investigador oriundo de São Paulo e graduado da Universidade de Brasília, uma solução seria a combinação de adoçantes artificiais com quantidades mínimas de açúcar, de modo que o metabolismo da energia não diminua ao tempo que se mantém baixa a ingestão de calorias.

**Fonte: EFE**