ESCLARECIMENTO

Em razão de diversos questionamentos sobre a segurança da maltodextrina para pessoas com diabetes, A ANAD – Associação Nacional de Atenção ao Diabético, esclarece que:

SOBRE A MALTODEXTRINA

É um polissacarídeo (um tipo de carboidrato) que é usado como aditivo alimentar. Ele tem 4 calorias por grama, o mesmo que o açúcar ou qualquer outro carboidrato. Devido à sua estrutura química, ela não causa o mesmo pico de glicose no sangue como o açúcar ou xarope de milho faz.

É produzida a partir de amidos de milho, trigo, batatas ou arroz e tem um sabor neutro.

SOBRE SUA SEGURANÇA E REGULAMENTO

A maltodextrina é um ingrediente seguro, reconhecido e aprovado pelas instituições internacionais e brasileiras.

De acordo com a Agência de Alimentos e Medicamentos (*Food and Drug Administration, FDA*) dos EUA, as maltodextrinas são classificadas como ingrediente reconhecido como seguro (*Generally Recognized as Safe, GRAS*) pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (*Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO/WHO*).

No Brasil a maltodextrina é permitida numa série de categorias de alimentos entre elas Alimentos para Fins Especiais, dentre eles, os adoçantes, pela Resolução RDC n°271, de 22 de setembro de 2005, no "REGULAMENTO TÉCNICO PARA AÇÚCARES E PRODUTOS PARA ADOÇAR":

item 2.6. Adoçante de Mesa: é o produto formulado para conferir sabor doce aos alimentos e bebidas, constituído de edulcorante(s) previsto(s) em Regulamento Técnico específico. É permitida a utilização do(s) veículo(s) previsto(s) no item 5 (Requisitos Específicos)*.

***5. REQUISITOS ESPECÍFICOS** Os adoçantes de mesa podem conter os seguintes veículos em sua composição: álcool etílico, amidos, água, amidos modificados; dextrinas; dextrose; fruto-oligossacarídeos; isomalto-oligossacarídeos; frutose e seus xaropes; xarope de glicose; glicerina ou glicerol; isomalte; lactose; maltitol e seu xarope; **maltodextrina**; manitol; polidextrose; polietileno glicol; propilenoglicol; sacarose; sorbitol; e outros previstos em Regulamentos Técnicos específicos.

SOBRE SUA APLICAÇÃO

É muito versátil e adequada para muitas utilizações em produtos alimentícios. É usada como espessante para sopas, molhos cremosos e molhos para saladas.

Também é usada como uma base de volume para adoçantes artificiais. Por exemplo, em gelatina diet, e também como agente de volume em adoçantes de mesa. Como agente de corpo, substitui o açúcar ou a gordura em alimentos processados de baixa caloria, neste caso, são utilizadas com a finalidade de diluir os edulcorantes dando volume ao produto. Existem edulcorantes que adoçam até 600 vezes mais do que o açúcar, como a sucralose, se fossem comercializados na forma pura, teriam que ser utilizados em quantidades muito pequenas para obter a mesma doçura do açúcar. Então, a diluição facilita o seu uso e a maltodextrina pode ser utilizada como um veículo.

Alguns exemplos de agentes de corpo ou veículos permitidos pela legislação são: água, lactose, glicose, manitol, álcool etílico, amido, amido modificado, dextrinas, dextrose, fruto-oligossacarídeos, frutose, glicerina ou glicerol, isomalte, maltitol e seu xarope, **maltodextrina**, polidextrose, polietileno glicol, propileno glicol, sacarose, sorbitol em pó ou solução.

A maltodextrina também é usada como fonte de carboidrato para géis e suplementos esportivos.

SOBRE SEU CONSUMO

O cuidado nutricional em diabetes mellitus (DM) é uma das partes mais desafiadoras do tratamento e das estratégias de mudança do estilo de vida. Embora diversos estudos tenham tentado identificar a melhor combinação de nutrientes para indivíduos com DM, uma revisão sistemática mostrou que não há proporção ideal aplicável e que, portanto, macro e micronutrientes devem ser prescritos de forma individualizada.

A ingestão dietética em pacientes com DM (Tabela 1) de acordo com as Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) 2017-2018, segue recomendações semelhantes àquelas definidas para a população geral, considerando-se todas as faixas etárias:

Tabela 1. Composição nutricional do plano alimentar indicado para indivíduos com DM.

Macronutrientes	Ingestão diária recomendada
Carboidratos	Carboidratos totais: 45 a 60% Não inferior a 130 g/dia
Sacarose	5%
Frutose	Não se recomenda sua adição aos alimentos
Fibra alimentar	Mínimo de 14 g/1.000 kcal DM2: 30 a 50 g/dia
Gordura total	20 a 35% do VET
Ácidos graxos saturados	< 6% do VET
Ácidos graxos poli-insaturados	Completar de forma individualizada
Ácidos graxos monoinsaturados	5 a 15% do VET
Colesterol	< 300 mg/dia
Proteína	15 a 20% do VET
Micronutrientes	**Ingestão diária recomendada**
Vitaminas e minerais	As mesmas recomendações da população sem diabetes
Sódio	Até 2.000 mg

DM2: diabetes *mellitus* tipo 2; VET: valor energético total (considerar as necessidades individuais, utilizando parâmetros semelhantes aos da população não diabética, em todas as faixas etárias).

Alguns estudos indicaram melhora do controle glicêmico e da sensibilidade à insulina ao comparar dietas com baixa e alta concentração de carboidratos, reforçando que dietas com baixo teor desse nutriente podem ser benéficas. Vale destacar que a Organização Mundial da Saúde (OMS) não recomenda concentrações inferiores a 130 g/dia.

Os açúcares livres referem-se aos monossacarídeos (glicose, galactose frutose) e aos dissacarídeos (sacarose ou açúcar de mesa) adicionados a alimentos e bebidas, estando naturalmente presentes no mel, nos xaropes e nas frutas. Sacarose e alimentos contendo sacarose não são proibidos para indivíduos com diabetes, mas a OMS recomenda, desde 2015, que a ingestão de sacarose não ultrapasse 5% do valor energético total (VET) diário. Destaca-se que a recomendação de até 10% de sacarose/ dia é o mínimo para beneficiar a saúde. No entanto, reduzir essa porcentagem para 5% parece proporcionar efeitos positivos adicionais.

Diante destas afirmações da SDB, entende-se que os portadores de diabetes podem consumir carboidratos, qualquer um que seja, e a quantidade é mais importante do que a qualidade, sem desconsiderar que estes

carboidratos, na maior parte das vezes, são consumidos com outros nutrientes que influenciam negativamente a elevação da glicemia , como por exemplo as gorduras, fibras e proteínas que retardam a velocidade de absorção.

As pessoas com diabetes podem consumir produtos que contenham em suas formulações este ingrediente, nas porções definidas de acordo com uma dieta personalizada, específica ao seu caso, levando em conta, sua idade, peso, altura, condições físicas, doenças associadas, estilo de vida e gosto pessoal, preconizada pelo seu médico e ou nutricionista.

AS MALTODEXTRINAS NA NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Também possuem uma ampla utilização em bebidas energéticas, auxiliando no desempenho durante os exercícios físicos, e na recuperação corporal, prevenindo fadiga. Isso pelo fato da maltodextrina possuir uma digestão mais lenta e mais saudável, pois são carboidratos complexos e a liberação de açúcar na corrente sanguínea é mais lenta.

Sessenta e cinco por cento da dieta dos esportivas deve ser provida de carboidratos, considerados como o principal combustível energético do organismo. No geral, os carboidratos se classificam em simples, incluindo os monossacarídeos (glucose, frutose e galactose) e dissacarídeos (maltose, sacarose e lactose); e complexos, formado pelos amidos (composto por diversas unidades de monossacarídeos de glucose) e pelas maltodextrinas ou dextrinas (compostas por sete ou mais unidades de glucose).

Durante o processo digestivo, os carboidratos complexos se decompõem lentamente em suas unidades mais simples (glicose), contribuindo para manter a glicemia (taxa de glicose no sangue) em níveis constantes, o que assegura um suplemento de energia progressivo ao organismo.

Dentro do grupo dos carboidratos, as maltodextrinas se destacam por oferecerem excelentes resultados na nutrição esportiva. Além de não provocarem aumentos bruscos de glicemia, evita efeitos secundários indesejáveis, como esgotamento prematuro de glicogênio hepático e aumento dos níveis de ácido úrico, colesterol e triglicérides. Em corridas de longa duração, recomenda-se o emprego de bebidas isotônicas com aporte de carboidratos que assegure a disponibilidade de quantidades de glicose adequadas à atividade. Tem sido demonstrado que as bebidas isotônicas com 10% de maltodextrinas são melhores do que as que incluem proporções de outros açúcares, como a glicose, a sacarose ou polímeros de glicose, neste caso a 20%. As bebidas que utilizam maltodextrinas apresentam melhor digestão e menor osmolaridade do que as que incluem glicose (alta osmolaridade) e fornecem menor saciedade por serem menos doces, o que permite a ingestão de maior quantidade de líquido e assegura uma adequada hidratação ao esportista.

SOBRE O SELO ANAD

O objetivo do selo da Anad é sinalizar a portadores de diabetes que estes alimentos foram previamente analisados e têm seu consumo aprovado.

Todos os produtos que recebem o Selo de Qualidade e Confiança ANAD, passam por um rigoroso processo de avaliação, levando em consideração processos fabris, formulações, características organolépticas, status regulatório da empresa e do produto aprovado pelos órgãos competentes, como ANVISA/MS, no caso de alimentos e bebidas para diabéticos.

As análises são feitas e supervisionadas por profissionais especializados. As análises são criteriosas e nulas de qualquer viés, ou interesses econômicos.

Portanto, todos os diabéticos podem ficar tranquilos em consumir os produtos que tenham o selo da ANAD.

Esclarecemos ainda que todas as pessoas portadoras de diabetes devem seguir uma dieta personalizada e adequada para suas necessidades, sob supervisão de um médico endocrinologista e de um nutricionista.

REGULAMENTOS SOBRE O ASSUNTO:

Decreto nº 55871, de 26 de março de 1965 ementa: Modifica o Decreto nº 50.040, de 24 de janeiro de 1961, referente a normas reguladoras do emprego de aditivos para alimentos, alterado pelo Decreto nº 691, de 13 de março de 1962. http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/391619/DECRETO%2BN%25C2%25BA%2B55.871%252C%2BDE%2B26%2BDE%2BMAR%25C3%2587O%2BDE%2B1965.pdf/59b8704c-52f4-481d-8baa-ac6edadf6490

Portaria nº 29, de 13 de janeiro de 1998 (Versão Republicada - 30.03.1998) ementa não oficial: Aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Fins Especiais. http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388729/PORTARIA_29_1998.pdf/e7a81013-459c-49f6-a79e-f1a18f7b71cb

Resolução RDC nº 271, de 22 de setembro de 2005 ementa não oficial: Aprova o "REGULAMENTO TÉCNICO PARA AÇÚCARES E PRODUTOS PARA ADOÇAR". https://www.saude.rj.gov.br/comum/code/MostrarArquivo.php?C=MjE5NQ%2C%2C

RESOLUÇÃO-RDC No- 27, DE 6 DE AGOSTO DE 2010 Dispõe sobre as categorias de alimentos e embalagens isentos e com obrigatoriedade de registro sanitário. http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396299/DIRETORIA_COLEGIADA_27_2010.pdf/3d2ea4a0-6962-452a-b57d-11d09e8d0c6e

TITLE 21--FOOD AND DRUGS, CHAPTER I--FOOD AND DRUG ADMINISTRATION, DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, SUBCHAPTER B--FOOD FOR HUMAN CONSUMPTION (CONTINUED). PART 184 --DIRECT FOOD SUBSTANCES AFFIRMED AS GENERALLY RECOGNIZED AS SAFE Sec. 184.1444 Maltodextrin. Subpart B - Listing of Specific Substances Affirmed as GRAS https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/cfrsearch.cfm?fr=184.1444

O Papel dos Adoçantes: Adoçantes: Mitos e Verdades Verdades. A Visão do regulador http://abiad.org.br/wp-content/uploads/2017/02/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Ado%C3%A7antes-A-vis%C3%A3o-do-regulador-23.09.11.pdf