



Publicado em 23/07/2025 - 10:19

Adoçante popular pode prejudicar cérebro e elevar risco de AVC, diz estudo

Segundos os pesquisadores, o consumo de eritritol pode afetar os vasos sanguíneos cerebrais

Fernanda Pinotti,

Um dos adoçantes mais populares para substituir o açúcar, o eritritol pode danificar as células cerebrais e aumentar o risco de um AVC (acidente vascular cerebral, ou derrame), segundo um novo estudo.

A pesquisa, feita pela Universidade do Colorado, nos EUA, mostra as desvantagens da substância utilizada há décadas em produtos "zero açúcar" nos vasos sanguíneos cerebrais e foi publicada neste mês no Journal of Applied Physiology.

O eritritol é um adoçante natural obtido através da fermentação da sacarose, frequentemente produzido a partir do milho e encontrado em centenas de produtos industrializados, de bebidas a alimentos.

“Nosso estudo reforça as evidências que sugerem que adoçantes não nutritivos, que geralmente são considerados seguros, podem não estar isentos de consequências negativas para a saúde”, disse o autor sênior Christopher DeSouza, professor de fisiologia integrativa e diretor do Laboratório de Biologia Vascular Integrativa, em comunicado.

Ao analisar o impacto do eritritol nas células que revestem os vasos sanguíneos do cérebro humano, os pesquisadores perceberam o aumento de uma proteína que contrai esses vasos e a redução do composto natural que dissolve coágulos sanguíneos.

“Em termos gerais, se seus vasos sanguíneos estiverem mais contraídos e sua capacidade de decompor coágulos sanguíneos for reduzida, o risco de AVC

aumenta”, disse Auburn Berry, aluno de pós-graduação do laboratório e primeiro autor do estudo. “Nossa pesquisa demonstra não apenas isso, mas como o eritritol tem o potencial de aumentar o risco de AVC.”

Os autores alertam que o estudo ocorreu em laboratório, e que pesquisas maiores com pessoas ainda são necessárias. No entanto, De Souza incentivou que os consumidores tenham atenção ao que estão comprando no supermercado.

"Acreditamos que seria prudente que as pessoas monitorassem seu consumo de adoçantes não nutritivos como este", acrescentou ele.

A neurologista Eva Rocha, membro da Rede Brasil AVC e não participante do estudo, reforça como ainda é preciso de mais estudos para determinar se há uma quantidade segura para o consumo de eritritol. "Mas a princípio o ideal seria deixar de consumir o adoçante", reforça a especialista.

É possível prevenir um AVC?

Ainda de acordo com Rocha, existem diversas medidas de estilo de vida que ajudam a reduzir o risco de AVC, como:

- Fazer atividade física regular
- Evitar consumo excessivo de álcool
- Evitar o tabagismo
- Consumir alimentos saudáveis, como legumes e grãos integrais
- Controlar a pressão arterial, diabetes, colesterol
- Cuidar do sono (ter mais de 7 a 8 horas de sono por dia)

"Essas ações podem reduzir em até 30% a chance de AVC", reforça a neurologista.

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/adocante-popular-pode-prejudicar-cerebro-e-elevar-risco-de-avc-diz-estudo/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal CNN Brasil