RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Um alerta

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

O termo “zero açúcar” costuma transmitir a sensação de que um alimento é automaticamente saudável, especialmente para pessoas com pré-diabetes e diabetes. No entanto, essa percepção pode ser equivocada. Embora esses produtos realmente não contenham sacarose, isso não significa que sejam isentos de impacto metabólico. Em diversos casos, o consumo frequente pode até elevar o risco de evolução para o diabetes tipo 2.

O pré-diabetes representa um ponto intermediário entre a glicemia normal e o diabetes. É uma fase silenciosa, mas crítica, porque ainda permite reversão por meio de alimentação adequada, atividade física e controle do peso. Nesse cenário, compreender a diferença entre “zero açúcar”, “diet”, “light” e “sem adição de açúcar” é fundamental para escolhas realmente seguras.

Produtos rotulados como zero açúcar geralmente substituem a sacarose por edulcorantes artificiais ou naturais. Embora esses adoçantes não aumentem a glicemia de maneira imediata, estudos mostram que podem interferir na microbiota intestinal, alterar a resposta à insulina e estimular uma sensação exagerada de fome ao longo do dia. Em outras palavras, podem contribuir indiretamente para o ganho de peso e para a piora da resistência insulínica — justamente os fatores que favorecem o aparecimento do diabetes.

Outro ponto importante é que muitos alimentos “zero” continuam ultraprocessados e ricos em gorduras saturadas, sódio e carboidratos refinados, que impactam negativamente o metabolismo. Um biscoito zero açúcar, por exemplo, pode ter tantas calorias quanto o tradicional — e, algumas vezes, até mais. Como a ausência de açúcar cria a sensação de produto “liberado”, é comum o consumo ser maior que o recomendado.

Além disso, pacientes com pré-diabetes muitas vezes acreditam que, ao optar por esses produtos, estão controlando a doença. Entretanto, o foco principal deve sempre ser a qualidade geral da dieta. Alimentos naturais, como frutas, verduras, legumes, proteínas magras, oleaginosas e fibras, têm impacto comprovadamente positivo no controle glicêmico, diferentemente de produtos industrializados com alegações de marketing nutricional.

Isso não significa que todo alimento zero açúcar seja prejudicial. Eles podem ser úteis em situações específicas, especialmente para pessoas já diagnosticadas com diabetes que precisam limitar drasticamente a ingestão de açúcar. Mas, para quem está na fase de pré-diabetes, o consumo frequente pode confundir a percepção sobre o que realmente importa: reduzir ultraprocessados e adotar um padrão alimentar mais equilibrado.

A melhor estratégia continua sendo a busca por uma alimentação baseada em alimentos in natura, a prática regular de atividade física e o acompanhamento endocrinológico. Essa combinação é capaz de reduzir em até

58% o risco de progressão para diabetes tipo 2, segundo grandes estudos internacionais.

Fica o alerta: pré-diabetes não combina com decisões alimentares superficiais. Antes de colocar um alimento “zero açúcar” no carrinho, leia o rótulo, avalie a composição e consulte seu médico ou nutricionista.

O caminho para evitar o diabetes começa nas escolhas diárias, e a informação é sempre a melhor aliada.

Mariana Ramos é *endocrinologista.*