

O que é Sacarose

Sacarose é um dissacarídeo que consiste em uma molécula de glicose e uma de frutose. Todas as plantas produzem sacarose pela fotossíntese, um processo natural que transforma a luz do sol em energia vital. Entretanto, a cana e a beterraba são as únicas plantas que produzem sacarose suficiente para a produção industrial. Se produzido da cana ou da beterraba o resultado é o mesmo - açúcar puro.

Sacarose, mais comumente chamada de açúcar, é somente um dos adoçantes naturais encontrados em todas as plantas utilizadas como alimento. Esses adoçantes fazem parte de um grande grupo de substâncias chamadas de carboidratos.

A sacarose, também chamada de açúcar comum é a principal fonte de adoçante usado na maioria das sobremesas, sorvetes etc. É um combustível concentrado, mas não fornece outros nutrientes.

A não ser na cárie dental, a sacarose não parece estar diretamente relacionada a qualquer doença crônica. Além disso, o impacto da ingestão de carboidratos no comportamento das crianças e adultos é notável; ao invés de uma hiperatividade a partir do consumo de carboidratos, a produção elevada de serotonina tende a ter um efeito sedativo sobre o sistema nervoso.

Os açúcares são os componentes mais cariogênicos da dieta. A sacarose é o açúcar mais cariogênico. O açúcar mascavo e o mel apresentam a mesma cariogenicidade do açúcar branco. A glicose, frutose e maltose apresentam cariogenicidade similar à da sacarose. A lactose é o açúcar menos cariogênico, perdendo apenas para os carboidratos complexos (amidos e dextrinas).

Não são cariogênicos os açúcares contendo álcool, os polióis (sorbitol, xilitol, manitol etc..) e os adoçantes dietéticos. Estes podem ser usados para adoçar alimentos e bebidas sem o perigo de causar cáries.

A frequência de ingestão dos açúcares é importante na etiologia da cárie. Frequência de ingestão e quantidade de açúcares consumidos estão altamente correlacionados.