Qual a diferença entre stevia e sucralose?

Substituir o açúcar por adoçantes naturais é uma estratégia eficaz para evitar o consumo excessivo e seus efeitos negativos no organismo.

Ingredientes ativos

PorAcervo Piracanjuba • 31 de agosto, 2025

Sabe-se que o ser humano já nasce com predisposição a gostar mais de sabores doces, e isso parece estar mais acentuado na população brasileira. De acordo com dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017-2018), 85,4% da população brasileira tem utilizado açúcar adicional para adoçar alimentos e bebidas, o que representa um consumo elevado, mas uma redução quando comparado à pesquisa anterior de 2008-2009.[1]

Para evitar que a ingestão excessiva cause consequências à saúde, o profissional nutricionista, em sua orientação, pode considerar interessante a inclusão de edulcorantes para ofertar o dulçor à alimentação do paciente. Dentre os inúmeros edulcorantes disponíveis, há as opções naturais, e que podem ser utilizadas por diferentes perfis de indivíduos – duas delas são a stevia e a sucralose. Quais as diferenças entre eles?

Stevia

Originada de uma planta conhecida como Stevia rebaudiana Bernoti, há registros de que os índios já utilizavam stevia para adoçar bebidas amargas.[2]

Algumas características desse adoçante são:[2]

- Não possui valor calórico;

- Pode ser utilizado em diferentes receitas, já que é estável em temperaturas mais elevadas;

- Não cristaliza;

- Não contribui para a formação de cáries dentárias;

Os glicosídeos de esteviol não são digeridos no trato gastrointestinal superior. São degradados apenas quando entram em contato com a microbiota do cólon, tendo removidas as porções de açúcar, deixando para trás a estrutura do esteviol, sendo excretada pela urina em humanos.[3]

As porções de açúcar liberadas não são absorvidas e são provavelmente rapidamente utilizadas pelos micro-organismos intestinais como fonte de energia, tornando-o assim um adoçante com zero calorias. Por fim, é válido dizer que estudos apontam que durante o processo de metabolismo da stevia, não há nenhum tipo de alteração na microbiota intestinal.[3]

Sucralose

A sucralose é um edulcorante descoberto em 1976 proveniente da cana-de-açúcar, com um poder adoçante 600x maior que a sacarose.[4,5]

Confira abaixo algumas das características da sucralose:[4,5]

- Não possui valor calórico;

- Tem sabor parecido com o do açúcar, o que facilita sua aceitação.

Em relação ao metabolismo, a sucralose é pouco absorvida e chega inalterada ao trato gastrointestinal inferior, sendo excretada principalmente nas fezes. Embora seja possível pensar que a sucralose possa modificar a composição da microbiota intestinal, ela é pouco metabolizada pelas bactérias intestinais e estudos recentes realizados com humanos já verificaram que o consumo desse edulcorante não leva a alterações.[5]

Como é possível observar, a stevia e a sucralose são opções interessantes de adoçamento, e podem ser incluídas na alimentação de diferentes tipos de pacientes, visando um melhor controle do consumo de açúcares, bem como a prevenção de possíveis efeitos de uma ingestão excessiva. Assim, o indicado é verificar junto ao paciente qual opção melhor se adequa à sua preferência, e desta forma, garantir uma melhor adesão.

Referência Bibliográfica

[1] IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. 2020. Rio de Janeiro: IBGE.

[2] Silva BG. Efeito do consumo crônico do adoçante natural stevia (S. rebaudiana Bertoni) sobre parâmetros metabólicos e atividade mitocondrial do tecido adiposo branco de camundongos obesos hiperalimentados durante a lactação. Tese de Mestrado. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2019.

[3] Samuel P, Ayoob KT, Magnuson BA, Wölwer-Rieck U, Jeppesen PB, Rogers PJ et al. Stevia Leaf to Stevia Sweetener: Exploring Its Science, Benefits, and Future Potential. J Nutr. 2018; 148(7):1186S-1205S.

[4] American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Am Diet Assoc. 2004;104(2):255-75.

[5] del Pozo S, Gómez-Martinez S, Díaz LE, Nova E, Urrialde R, Marcos A. Potential Effects of Sucralose and Saccharin on Gut Microbiota: A Review. Nutrients. 2022;14(8):1682.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.