

USO: Interno

CAS: 68424-04-4

Fator de Correção: Não se aplica

FM: -

Fator de Equivalência: Não se aplica

PM: -

DCB: 11335

Polidextrose

Excelente fonte de fibras

A polidextrose é amplamente utilizada em alimentos funcionais. Sua composição é de 90% em fibras, sendo as mesmas solúveis, estáveis, bem toleradas e apresentam apenas 1 kcal/g (solubilidade de 80% p/v a 20°C). Desta maneira, a polidextrose proporciona aos alimentos digestão eficiente, saudável e segura - não agregando características indesejáveis como granulidade, excesso de viscosidade, perda de sabor ou aroma, ou alteração de cor.

A polidextrose é sinteticamente produzida, e classificada como um polímero de glicose. Pelo fato de a polidextrose apresentar baixa digestibilidade, produz efeitos fisiológicos similares aos de fibras alimentares solúveis. Sua digestão não ocorre no estômago, atingindo o intestino de forma preservada. Assim, por não ser completamente digerida justifica-se seu baixo valor energético. Adicionalmente, estimula o crescimento de *Lactobacillus* e *Bifidobacteria*, em que no processo fermentativo ocasiona a redução do pH fecal e a produção dos ácidos graxos de cadeia curta (AGCC). Cabe destacar a produção de butirato, AGCC com atividades benéficas ao corpo humano.

Aplicações

- Adicionada às preparações como fibra alimentar;
- Empregada em formulações com reduzida quantidade de calorias;
- Baixo índice glicêmico- indicada para consumidores que buscam uma dieta de baixo impacto de carboidratos ("low carb"), inclusive diabéticos.

Recomendações de uso

Recomenda-se a dose diária de 4 a 12 g de polidextrose. Pode ser empregada em diversas preparações bebidas, sorvetes, produtos lácteos, sobremesas congeladas, produtos assados, barras nutricionais, geléias, recheios, confeitos, chocolates, entre outros.

Vantagens

- Baixo valor energético (1 kcal/g);
- Bem tolerada- cerca de 90 g por dia não produz efeito laxativo;
- Substitui ingredientes calóricos, melhorando a textura dos alimentos;
- Baixo índice glicêmico;
- Não contém glúten;
- Ação prebiótica;
- Não é fermentada na boca, não causando cáries.

Estudos

Pelo fato de a polidextrose ser reconhecida mundialmente como uma excelente alternativa na tecnologia de produção de alimentos funcionais, existem muitas evidências na literatura científica sobre o benefício de seu uso - tanto estudos em modelos experimentais como estudos clínicos.

Santos *et al.* (2007) realizaram um estudo com ratos gastrectomizados administrando a polidextrose por 60 dias. Os resultados apontaram que a suplementação com polidextrose aumenta a absorção de ferro nestes animais. A exemplo de outro estudo em modelo experimental, Ishizuka *et al.* (2002) observou o efeito protetor da polidextrose no intestino de ratos, em especial na região retal.

Existem também estudos clínicos com a polidextrose. Em estudo realizado com 120 indivíduos saudáveis foram administradas 4 g, 8 g e 12 g de polidextrose por dia, e placebo, durante um período de 28 dias. Foi verificado que os grupos que receberam polidextrose apresentaram maior frequência e facilidade nas evacuações. Outro exemplo de estudo clínico que também avaliou a evacuação diante do tratamento com a polidextrose foi realizado com 22 pacientes do sexo feminino, mostrando que a polidextrose tem efeito similar às fibras alimentares.

Referências Bibliográficas

1. Jie et al. Studies on the effects of polydextrose intake on physiologic functions of Chinese people. *Am J Clin Nutr.* 2000, 72, 1503 – 1509.
2. Ishizuka et al. Reduction of aberrant crypt foci by ingestion of polydextrose in the rat colorectum. *Nutrition Research.* 2003, 23, 117 – 122.
3. Nakagawa et al. Effects of polydextrose feeding on the frequency and feeling of defecation in healthy female volunteers. Department of food, faculty of home economics. 1990, 43 (2), 95 – 101.
4. Santos et al. Polidextrose potencializa a absorção de ferro em ratos gastrectomizados. Unicamp, Campinas, SP, 2007.

Última atualização: 07/01/2021 VS