

# abiad

Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres



# ADOÇANTES

Tire suas dúvidas

ADOÇANTES: Entenda melhor.

### 1. O que são edulcorantes, conhecidos popularmente como adoçantes?

Os edulcorantes são aditivos alimentares de sabor extremamente doce, utilizados em alimentos e bebidas industrializados com o objetivo de substituir total ou parcialmente o açúcar.

Distinguem-se como:

- Adoçantes de mesa: produto formulado para conferir sabor doce aos alimentos e bebidas, devendo ser constituído por edulcorantes previstos na legislação e açúcar. Não é indicado para diabéticos.

- Adoçantes dietéticos: produto formulado para dietas com restrição de sacarose, frutose e ou glicose para atender às necessidades de pessoas sujeitas à restrição da ingestão desses carboidratos. As matérias-primas frutose, sacarose e glicose não podem ser utilizadas em sua fabricação.

### 2. Qual a indicação de uso dos adoçantes?

Destinam-se principalmente à fabricação de produtos para diabéticos, que precisam controlar o consumo do açúcar ou mesmo retirá-lo da dieta. Como o açúcar é um dos principais componentes da dieta e acaba contribuindo com um alto aporte de calorias, sua substituição pelos adoçantes permite um benefício adicional importante, relacionado à substancial redução calórica para atender aos pacientes que precisam reduzir ou controlar o seu peso.

### 3. O uso de adoçantes é prejudicial à saúde?

Não. A segurança dos aditivos alimentares é feita através de inúmeros estudos científicos para comprovação da inexistência de efeitos adversos decorrentes do seu consumo. Os estudos são avaliados pelo JECFA (comitê conjunto de peritos em aditivos alimentares da FAO/OMS), órgão máximo que avalia a sua segurança e estabelece sua Ingestão Diária Aceitável (IDA), ou seja, a quantidade estimada do aditivo, expressa em miligrama por quilo de peso corpóreo (mg/kg p.c.), que pode ser ingerida diariamente, durante toda a vida, sem oferecer risco apreciável à saúde, à luz dos conhecimentos científicos disponíveis. A legislação brasileira se baseia nesta avaliação para liberar o uso dos aditivos e seus respectivos limites de aplicação nos alimentos em nosso país.

### 4. Os adoçantes engordam?

Não há evidência científica que demonstre tal efeito. As teorias levantadas até o momento não foram comprovadas, pois os estudos disponíveis não são conclusivos. As causas da obesidade envolvem vários fatores, como ambientais, estilos de vida e genéticos, numa complexa interação de variáveis, não existindo uma teoria geral que se aplique a todos os indivíduos. Portanto, não é correto afirmar/concluir que os adoçantes seriam os responsáveis pelo aumento de peso em uma população. Para o controle de peso vale a recomendação usual de uma alimentação nutricionalmente equilibrada associada à prática de atividade física.

### 5. Existem restrições ao consumo de adoçantes?

De modo geral não. A IDA estabelece valores em miligramas do adoçante por quilograma de peso corpóreo que se recomenda como consumo máximo diário ao longo de toda a vida, o que define limites adequados para qualquer indivíduo. Além disso, os estudos utilizados na



avaliação de segurança dos adoçantes consideram diferentes grupos populacionais como homens, mulheres, gestantes, crianças, idosos e diabéticos antes de liberá-los para consumo. Apenas os portadores da fenilcetonúria, uma doença genética rara diagnosticada na infância, devem evitar o aspartame assim como a maioria dos alimentos que contém proteínas (carne, leite, ovos etc), por serem fonte do aminoácido fenilalanina, que estes indivíduos não conseguem metabolizar.

6. O adoçante natural é mais saudável do que o artificial?

Não. Todo adoçante, seja natural ou artificial, tem de passar por uma avaliação toxicológica antes de ter seu uso aprovado. Na natureza também encontramos substâncias que podem ser nocivas à saúde, daí a necessidade de avaliação de forma indistinta.

7. Quais são os adoçantes aprovados pela Anvisa no Brasil e sua IDA?

Edulcorante	IDA (mg/Kg peso/dia)
Sorbitol	Não especificada
Manitol	Não especificada
Isomaltitol	Não especificada
Maltitol	Não especificada
Sacarina	5
Ciclamato	11
Aspartame	40
Glicosídeos de Esteviol (Estévia)	4
Acesulfame de potássio	15
Sucralose	15
Neotame	2
Taumatina	Não especificada
Lactitol	Não especificada
Xilitol	Não especificada
Eritritol	Não especificada

IDA não especificada:

No caso dos edulcorantes em que a IDA é “ não especificada” , significa que aquela substância não apresenta risco à saúde nas quantidades necessárias para que se obtenha o efeito tecnológico desejável.

8. Há risco de consumo acima da dosagem diária (IDA) recomendada para consumidores regulares de edulcorantes?

A IDA é uma recomendação de consumo máximo e normalmente está bem acima do consumo habitual da maioria das pessoas. Por exemplo, um adulto de 60 kg pode consumir diariamente até 2.400 mg de aspartame, o que equivale a cerca de 60 sachês de 1g de adoçante ou quase 4 litros e meio de refrigerante adoçado só com aspartame. Como a maioria dos alimentos e bebidas diet e light é formulada com mistura de adoçantes, evita-se a concentração da dosagem em um único adoçante, tornando o limite de consumo ainda mais distante.

9. Regularmente, vemos na mídia ou na internet informações negativas sobre o aspartame. Até que ponto elas são verdadeiras? Ele representa riscos à população? Há restrições ao seu consumo?

O aspartame é um dos adoçantes mais avaliados do ponto de vista toxicológico, contando com



mais de 100 estudos com distintos grupos populacionais que confirmam a sua segurança. É um dos adoçantes mais indicados pelos profissionais de saúde para a população em geral, inclusive crianças e mulheres em situações tão delicadas como durante a gestação. Esse respaldo científico garante ao aspartame sua aprovação em mais de 120 países, entre eles o Brasil. O mito de que o aspartame esteja relacionado a doenças como esclerose múltipla, lúpus, Alzheimer, malformações congênitas, câncer, entre outras, não é verdadeiro e tem se popularizado mais pelo impacto e pelos meios utilizados (revistas, internet) do que por evidências concretas. O fato é que não existe comprovação científica para essa relação, tanto que as principais autoridades de segurança alimentar no mundo – FDA (Estados Unidos), EFSA (União Européia), Anvisa entre outras - sempre têm se manifestado a favor do aspartame toda vez que sua segurança é questionada.

#### 10. Quem não deve consumir aspartame?

Os fenilcetonúricos, ou portadores da fenilcetonúria, são os únicos que devem evitar o aspartame, pois esse contém fenilalanina em sua composição. Essa é uma doença rara, diagnosticada na infância através do teste do pezinho e atinge 1 em cada 12 mil ou 15 mil pessoas.

A fenilcetonúria não tem cura, sendo necessário ao portador seguir uma dieta muito restritiva com alimentos de baixo teor de fenilalanina. Mas, além do aspartame, a fenilalanina também está presente em alimentos que possuem proteína em sua composição, e que, igualmente, também devem ser restritos em sua alimentação. Para informações adicionais, consulte o website da Anvisa ([www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)), Informe Técnico nº 17, de janeiro de 2006.

#### 11. O ciclamato também é constantemente criticado e relacionado a riscos de doenças como câncer. Há algum risco na sua utilização?

O ciclamato foi um dos primeiros adoçantes descobertos, sendo que a sua aprovação também contou com a análise de inúmeros estudos científicos. Hoje, seu consumo é permitido em mais de 50 países na Europa, Ásia, América do Sul, Norte e África. No final da década de 60 e começo da de 70, surgiu a hipótese de que o ciclamato poderia causar câncer de bexiga. Há aproximadamente 475 estudos científicos comprovando que o ciclamato não é carcinogênico. 24 estudos mostraram que, mesmo após ingestões elevadas de ciclamato durante toda a vida, não houve alteração ou formação de câncer em animais de laboratório. Inúmeros estudos também em humanos comprovaram esse mesmo resultado. Por isso, mantém-se a aprovação e dosagem atribuídas ao ciclamato pelo JECFA. Para mais informações, consulte o Informe Técnico 40/09 na página da Anvisa ([www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)).

#### ABIAD, AJUDANDO VOCÊ

Esta publicação, elaborada pelas empresas afiliadas à Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneros (ABIAD) com o apoio da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) procura esclarecer sobre o consumo ideal de adoçantes (edulcorantes).

O conteúdo procura responder de forma objetiva e clara, as dúvidas mais frequentes dos consumidores sobre a Ingestão Diária Aceitável (IDA) recomendada pela Anvisa.

O website da Abiad disponibiliza periodicamente informações e links sobre este assunto e outros relacionados a alimentos para fins especiais. Visite-nos: [www.abiad.org.br](http://www.abiad.org.br)

Realização:

**abiad**

Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneros



Apoio:

**abras**

Associação Brasileira de Supermercados



[www.abiad.org.br](http://www.abiad.org.br)