

ADOÇANTES SÃO SEGUROS, FATO!

Os adoçantes sem calorias ou de baixas calorias são substâncias que conferem sabor doce aos alimentos e bebidas, utilizados para substituir o açúcar. Desta forma, eles podem ser ferramentas úteis na redução do consumo total de açúcares e calorias.¹



TODOS OS ADOÇANTES APROVADOS PARA USO SÃO SEGUROS, E ESTÃO ENTRE AS SUBSTÂNCIAS MAIS ESTUDADAS POR ÓRGÃOS REGULADORES E CIENTÍFICOS DE TODO O MUNDO.

COMO SABER SE UM ADOÇANTE É SEGURO PARA CONSUMO?

Ao encontrar informações que possam causar insegurança, é importante verificar se utilizam fontes confiáveis como:

ANVISA
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

JECFA (FAO/OMS)
Comitê Misto de Especialistas em Aditivos Alimentares

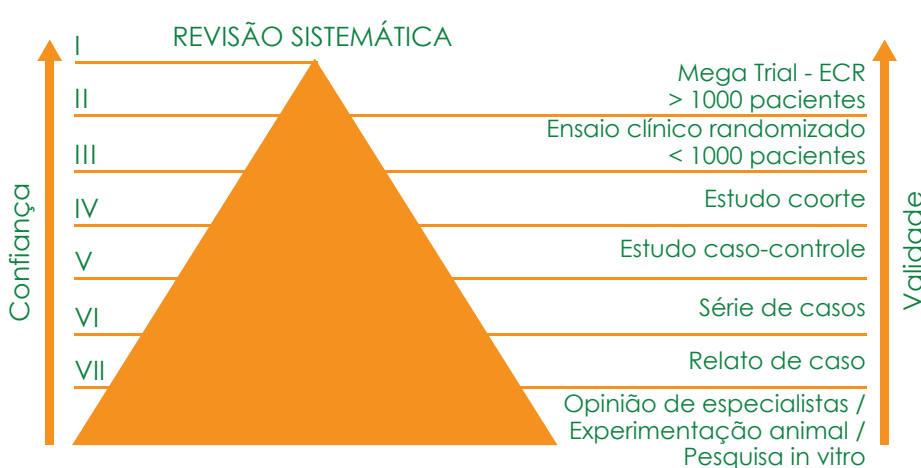
FDA
Agência Norte Americana US Food and Drug Administration

EFSA
Autoridade Europeia para a segurança dos alimentos

Somente o peso da evidência total, avaliada por esses órgãos, pode dar uma indicação clara sobre a segurança de um adoçante, ao contrário do que normalmente estudos isolados são capazes de indicar.

3 PRODUÇÕES CIENTÍFICAS NÍVEIS DE EVIDÊNCIA

Relacionada à qualidade metodológica



Cook DJ, Guyatt GH, Laupacis A, Sackett DI, Goldberg RJ. Chest 1995;108(4):227S-230S

COMO AVALIAR OS ESTUDOS CIENTÍFICOS?

Existem critérios relacionados à qualidade metodológica das produções científicas e níveis de evidência. Alguns pontos que devemos considerar:²

Número de pessoas estudadas (n)

Tipo da população

Tipo e robustez do estudo

Duração da intervenção

O QUE É IDA (INGESTÃO DIÁRIA ACEITÁVEL)?

É a quantidade estimada por mg (da substância)/kg de peso corporal/dia que uma pessoa pode consumir todos os dias, por toda a vida, sem risco à saúde.

Os valores da IDA são definidos com rigor e consideram uma grande margem de segurança. Sendo assim, torna-se improvável alcançar o valor de ingestão definido como IDA.

| Edulcorante | Ingestão diária aceitável (mg/kg de peso corporal) |
|---------------|--|
| Acessulfame-K | 15 |
| Aspartame | 40 |
| Ciclamato | 11 |
| Estévia | 4 |
| Eritritol | Não especificada |
| Sacarina | 5 |
| Sucralose | 15 |
| Neotame | 2 |
| Xilitol | Não especificada |

*IDA não especificada: significa que a ingestão da substância nos níveis necessários para se obter o efeito desejado presentes nos alimentos não apresentam risco à saúde, mesmo se utilizada em níveis muito altos e, por isso, uma IDA numérica não é necessária.

Fique atento quanto aos mitos!

De acordo com a literatura, os adoçantes:



Não causam obesidade, câncer nem complicações de saúde.^{5 e 6}



Não interferem na microbiota intestinal.⁷



Auxiliam no controle da glicemia, pois não alteram os níveis de glicose nem a resposta à insulina.⁸



Podem ser úteis para a boa saúde oral.⁹



Atualmente, enfrentamos taxas preocupantes de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) a nível mundial, e as autoridades de saúde pública recomendam limitar a ingestão de quantidades excessivas de açúcares livres na nossa alimentação. A quantidade de açúcar recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de até 10% da ingestão calórica diária, ou seja, em uma dieta de 2 000 calorias, o desejável seria consumir até 50 gramas do ingrediente. Nesse sentido, adoçantes de baixas calorias e sem calorias podem ser ferramentas úteis para a dieta e gerenciamento do peso, uma vez que proporcionam gosto doce e contribuem para redução da ingestão calórica.

Qual o melhor adoçante?

O adoçante mais adequado é aquele que melhor se ajusta a você!

1°

Experimente os diversos sabores.

2°

Escolha o que agrada melhor o seu paladar e a forma de preparação, visto que o aspartame não pode ser levado a altas temperaturas.

3°

Eleja o formato de sua preferência. (gotas, sachê, em pó, etc)

Referências

- Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389.
- Daher MI, Matta JM, Abdel Nour AM. Non-nutritive sweeteners and type 2 diabetes: Should we ring the bell? Diabetes Res Clin Pract. 2019 Sep;155:107786. doi: 10.1016/j.diabres.2019.107786. Epub 2019 Jul 19. PMID: 31326455.
- Cook DJ, Guyatt GH, Laupacis A, Sackett DI, Goldberg RJ. Clinical recommendations using levels of evidence for antithrombotic agents. Chest 1995;108(4):227S-230S. DOI: 10.1378/chest.108.4_supplement.227s
- JECFA - The Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives - <http://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/jecfa-additives/en/>
- Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. Int J Obes 2020;45:464-78. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>.
- Toews I, Lohner S, Küllenberg de Gaudry D, Sommer H, Meerpohl J J. Association between intake of non-sugar sweeteners and health outcomes: systematic review and meta-analysis of randomised and non-randomised controlled trials and observational studies BMJ 2019; 364 :k4718 doi:10.1136/bmj.k4718.
- Alexandra R, Lobach, Ashley Roberts, Ian R. Rowland, Assessing the in vivo data on low/no-calorie sweeteners and the gut microbiota, Food and Chemical Toxicology, Volume 124, 2019, Pages 385-399, <https://doi.org/10.1016/j.fct.2018.12.005>.
- Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. Cochrane Database Syst Rev 2020;2020. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012885.pub2>.
- Moynihan & Kelly, Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. J Dent Res 2014 Jan;93(1):8-18. doi: 10.1177/0022034513508954. Epub 2013 Dec 9