



## **Estudo aponta que bebidas com adoçantes possuem melhorias semelhantes à água e contribuem para perda de peso**

*Pesquisa indica que bebidas com adoçantes são mais benéficas quando comparadas às que contém açúcar*

Um novo estudo publicado pela prestigiada revista médica JAMA Network Open, em artigo assinado pelos especialistas do Grupo de Estudos de Diabetes e Nutrição (DNSG) da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD), confirma o papel benéfico das bebidas com adoçantes na redução do peso e indica que as melhorias são semelhantes às da água, quando comparadas a bebidas açucaradas (SSB). As bebidas com adoçantes contribuíram para a redução do peso corporal, índice de massa corporal (IMC), da percentagem de gordura corporal e do acúmulo de gordura no fígado em adultos com excesso de peso ou obesidade, com diabetes ou propensos ao desenvolvimento da doença.

Os resultados do estudo confirmam que as melhorias apresentadas pela substituição do açúcar por adoçantes foram semelhantes à substituição por água, possibilitando que as bebidas com adoçantes possam fazer parte de uma estratégia benéfica para a substituição daquelas que levam o açúcar como ingrediente. E ainda na redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiometabólicas (obesidade, hipertensão, pressão arterial, ácido úrico, diabetes, entre outras). Fatores esses que, quando interrelacionados, podem causar infarto e AVC.

A meta-análise incluiu 17 estudos randomizados controlados (que proporcionam maior qualidade de provas e proteção contra possíveis enviesamentos) com 24 comparações e duração média de 12 semanas. Participaram 1.733 adultos com excesso de peso ou obesidade, e que tinham diabetes ou propensão a desenvolvê-la. Foram ainda examinadas a associação entre a ingestão de bebidas com adoçantes e de açúcar e os fatores de risco cardiometabólicos.

Os resultados mostram que a substituição das bebidas adoçadas com açúcar por bebidas com adoçantes estava associada a pequenas, mas significativas, reduções no peso corporal, que variavam entre -0,41 kg até -1,71 (média de -1,06 kg), índice de massa corporal, percentagem de gordura corporal, entre outros.

Kathia Schmitter, Coordenadora Técnica da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres, ABIAD, comenta: “os adoçantes são alternativas seguras, que podem ser utilizados em bebidas e alimentos para proporcionar uma ampla escolha de opções de sabor doce com baixo teor calórico ou sem calorias”. A especialista completa: “e para pessoas com excesso de peso ou



obesidade ou com diabetes, por exemplo, ter opções seguras e saborosas no dia a dia é um benefício importante como alternativa para controlar e gerir o peso corporal e os níveis de glicose no sangue”.

### **Segurança dos Adoçantes**

Os adoçantes estão entre os ingredientes mais pesquisados em todo o mundo. Antes de serem aprovados para uso no mercado, todos foram submetidos a uma avaliação completa de segurança pela autoridade regulatória competente, como no Brasil, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), e órgãos internacionais competentes, como a Organização Conjunta da Alimentação e Agricultura (FAO)/Organização Mundial da Saúde (OMS) - Comitê de Especialistas em Aditivos Alimentares (JECFA), a Administração de Drogas e Alimentos dos EUA (FDA) e a Autoridade Europeia de Segurança de Alimentos (EFSA). E todas essas autoridades têm repetidamente e consistentemente confirmado a segurança de todos os adoçantes aprovados.

### **Ações de Esclarecimento**

Como representante do setor de alimentos para fins especiais, a ABIAD promove ações de esclarecimentos à população, profissionais da área de nutrição e saúde, jornalistas e demais interessados em relação à segurança e uso destes ingredientes. Para reforçar a seriedade com que essas substâncias são tratadas, tanto no Brasil quanto no exterior, a associação realiza diversas atividades, entre as quais, uma série de vídeos sobre o uso dos adoçantes como alternativa confiável para a redução do consumo de açúcar e de calorias.

### **Sobre a ABIAD**

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) foi fundada em 1986 com a missão de reunir empresas que se dediquem, direta ou indiretamente, à produção, industrialização, comercialização, distribuição e importação de matérias-primas e alimentos para fins especiais, incluindo nutrição infantil, nutrição enteral, diet e light, suplementos alimentares, nutrição esportiva, alimentos funcionais, dentre outras categorias. A visão da ABIAD é ser a principal referência do setor de alimentos para fins especiais e, atualmente, desempenha papel de interlocutora desse mercado no diálogo com o Poder Público e órgãos internacionais, podendo assumir o papel de liderança na defesa de políticas públicas baseadas em dados científicos sólidos e a capacidade para que os consumidores tenham acesso a uma grande variedade de produtos seguros, benéficos e de alta qualidade. Para mais informações, acesse o site.