

Health & Nutrition Sciences

Edulcorantes: seu papel na saúde

Os edulcorantes (ou Adoçantes de Baixo Valor Calórico - ABVCs) podem ter um papel importante na manutenção de um estilo de vida saudável

Evidências científicas mostram que os ABVCs podem ser uma ferramenta para:



Controlar o Peso



Controlar os Níveis de Glicose no Sangue



Prevenir Cáries

Exemplos de Edulcorantes:



Sucralose

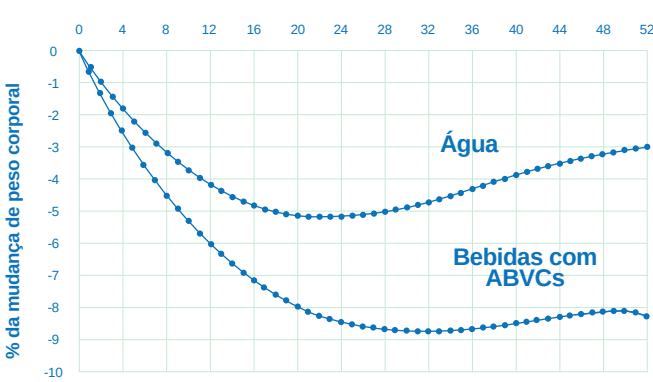
Aspartame

Acesulfame-K

Stevia

Um estudo que avaliou perda de peso

Descobriu que aqueles que consumiram bebidas com ABVCs perderam significativamente mais peso, e o mantiveram por mais de um ano comparados àqueles que consumiam água, e também reportaram maiores reduções na sensação de fome.¹




Semanas de Intervenção	Água	Bebidas com ABVCs
0	0	0
4	-1.5	-2.5
8	-2.5	-4.0
12	-3.5	-5.5
16	-4.5	-6.5
20	-5.0	-7.5
24	-5.0	-8.0
28	-5.0	-8.5
32	-4.5	-8.5
36	-4.0	-8.5
40	-3.5	-8.5
44	-3.0	-8.5
48	-2.5	-8.5
52	-2.5	-8.5

Adaptado de Peters et al. 2016

Controle de Peso

O ABVC pode ser uma ferramenta útil para ajudar nos planos de perda ou manutenção de peso.²⁻⁵

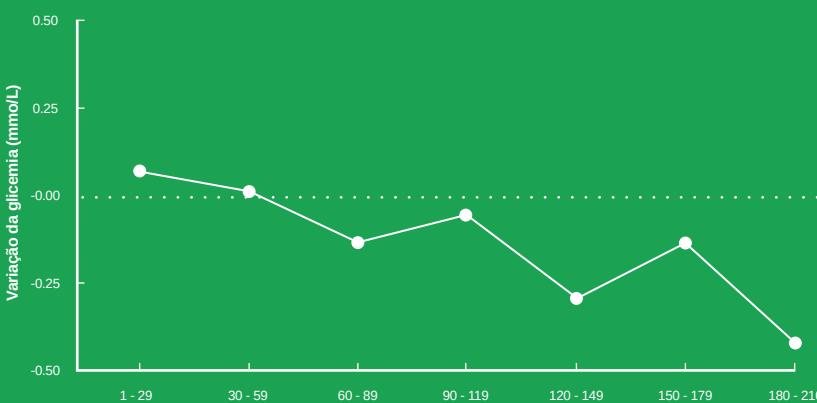


Controlar os Níveis de Glicose no Sangue

O ABVC pode ser uma ferramenta eficaz para ajudar as pessoas que apresentam diabetes a terem uma alimentação nutricionalmente adequada e saborosa.⁶⁻¹⁰



Ingestão de edulcorantes não aumenta os níveis de glicemia após seu consumo.⁷



Intervalo de tempo (minutos)	Variación da glicemia (mmol/L)
1 - 29	-0.10
30 - 59	-0.05
60 - 89	-0.15
90 - 119	-0.10
120 - 149	-0.25
150 - 179	-0.15
180 - 210	-0.35

Adaptado do Nicol et al. 2018

Health & Nutrition Sciences

Diversas associações de saúde no mundo apoiam o uso de ABVCs como uma maneira de auxiliar na perda de peso e gerenciamento do diabetes e saúde mental, entre elas:

- Dietary Guidelines Advisory Committee 2020
- Academy of Nutrition and Dietetics
- American Diabetes Association
- European Food Safety Authority
- Dietitians of Canada
- Association of UK Dietitians
- British Dietetic Association
- Dietitians Association of Australia
- International Food Information Council
- Federação Mexicana de Diabetes



Edulcorantes podem colaborar para uma boa higiene oral



Açúcar



Fermentação



Risco de cárie



ABVC



Sem Fermentação



Menor risco de cárie

Prevenção de Cáries

Os ABVCs não são fermentados pelas bactérias orais, razão pela qual não ocasionam cáries dentais. Utilizar o ABVC ao invés do açúcar pode ajudar a manter a mineralização dos dentes.^{11,12,13}



Preferir bebidas adoçadas com edulcorantes, como parte de um estilo de vida saudável, pode ser uma estratégia para manter uma alimentação equilibrada ou inclusive colaborar para perda de peso.

Para mais informações sobre adoçantes, consulte as fontes a seguir:

Sustentabilidade PepsiCo

<https://www.pepsico.com/sustainability/focus-areas/product>

FDA - U.S. Food and Drug Administration

<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/high-intensity-sweeteners>

Calorie Control Council

<https://caloriecontrol.org/sugar-substitutes/>

Referências:

1. Peters, J. C., Beck, J., Cardel, M., Wyatt, H. R., Foster, G. D., Pan, Z., ... & Hill, J. O. (2016). The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: a randomized clinical trial. *Obesity*, 24(2), 297-304.
2. Miller, E., & Perez, V. (2014). Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(3), 765-777.
3. Rogers, P. J., Hogenkamp, P. S., de Graaf, C., Higgs, S., Lluch, A., Ness, A. R., Penfold, C., Perry, R., Putz, P., Yeomans, M. R., & Mela, D. J. (2016). Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *International Journal of Obesity (London)*, 40(3), 381-394.
4. Laviada-Molina, H., Molina-Segui, F., Pérez-Gaxiola, G., Cuello-García, C., Arjona-Villicaña, R., Espinosa-Marrón, A., & Martínez-Portilla, R. J. (2020). Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(7), e13020.
5. Ashwell, M., Gibson, S., Bellisle, F., Buttriss, J., Drewnowski, A., Fantino, M., ... & Laviada-Molina, H. (2020). Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutrition Research Reviews*, 33(1), 145-154.
6. Greyling, A., Appleton, K. M., Raben, A., & Mela, D. J. (2020). Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 112(4), 1002-1014.
7. Nichol, A. D., Holle, M. J., & An, R. (2018). Glycaemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 796-804.
8. Tucker, R. M., & Tan, S. Y. (2017). Do non-nutritive sweeteners influence acute glucose homeostasis in humans? A systematic review. *Physiology & Behavior*, 182, 17-26.
9. Bryant, C., Wasse, L., Astbury, N., Nandra, G., & McLaughlin, J. (2014). Non-nutritive sweeteners: no class effect on the glycaemic or appetite responses to ingested glucose. *European Journal of Clinical Nutrition*, 68(5), 629-31.
10. Serra-Majem, L., Raposo, A., Aranceta-Bartrina, J., Varela-Moreiras, G., Logue, C., Laviada, H., López-García, R., ... & Cunha Velho de Sousa, S. (2018). Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages. *Nutrients*, 10(7), 818.
11. Grenby, T. (1991). Update on low-calorie sweeteners to benefit dental health. *International Dental Journal*, 41(4), 217-224.
12. Navia, J. M. (1994). Carbohydrates and dental health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59(3 Suppl), 719S-727S.
13. Touger-Decker, R., & van Loveren, C. (2003). Sugars and dental caries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 78(4), 881S-892S.