

## Edulcorantes: uma alternativa segura

Como todos os aditivos de alimentos, os edulcorantes, ou adoçantes de baixo valor calórico, passam por um processo de revisão científico extenso realizado a fim de garantir que sejam seguros para o uso em alimentos e bebidas. Centenas de estudos mostram a segurança destes edulcorantes nos Estados Unidos e no mundo.<sup>1</sup>

Considerando que os edulcorantes são mais doces que o açúcar, a quantidade encontrada nos alimentos e bebidas é muito pequena e segura para consumo diário.

A **INGESTÃO DIÁRIA ACEITÁVEL (IDA)** é a quantidade de adoçante que pode ser consumida todos os dias, ao longo de uma vida, sem representar um risco para a saúde.

A maioria das bebidas diet/zero açúcares contém menos de 10% da IDA de edulcorantes.

### Poder dulçor de edulcorantes em comparação com o Açúcar



**ASPARTAME**  
200x mais doce

**ACESULFAME-K**  
200x mais doce

**STEVIA**  
200-300x mais doce

**SUCRALOSE**  
600x mais doce

### O que acontece com o Edulcorante no Corpo?

#### SUCRALOSE

A maior parte não é absorvida e é eliminada nas fezes.<sup>2</sup>

#### STEVIA

não é absorvida e é “quebrada” por bactérias no estômago. É eliminada na urina.<sup>2</sup>

#### ASPARTAME

é totalmente quebrado em dois aminoácidos e metanol (que também são obtidos durante a digestão de proteínas, frutas e vegetais).<sup>2</sup>

#### ACESULFAME K

é absorvido e eliminado pela urina.<sup>2</sup>

### Você sabia?

Edulcorantes são comprovadamente seguros e podem ajudar no controle da glicemia e do consumo calórico.<sup>3,4,5,6</sup>

# Health & Nutrition Sciences

## Edulcorantes: Os Mitos Mais Comuns

O consumo de edulcorantes aumenta o apetite e a chance de ganho de peso?

**Não**

Na verdade, há estudo que aponta que os consumidores de bebidas diet se sentiram com menos fome em comparação aos que consumiram apenas água.<sup>7</sup>

Outros estudos concluíram que o consumo de edulcorantes pode ajudar na redução da ingestão calórica ao longo do tempo.<sup>8,9</sup>

O consumo de edulcorantes faz com que a vontade de doces aumente?

**Não**

As pesquisas mostram que edulcorantes não aumentam o desejo de consumo de mais alimentos doces.<sup>8</sup>

Em um estudo com indivíduos que consumiram bebidas dietéticas ou água foi constatado que aqueles que consumiram bebidas dietéticas diminuíram seu consumo de sobremesas e calorias totais em comparação aos que tomavam somente água.<sup>7</sup>

Edulcorantes aumentam o risco para diabetes ou intolerância à glicose?

**Não**

Os edulcorantes não causam o aumento de açúcar ou insulina no sangue, e não causam diabetes.

Na verdade, muitos profissionais de saúde aconselham seus pacientes diabéticos a usarem os edulcorantes para ajudar a reduzir o consumo de açúcar.<sup>1, 6, 10, 11.</sup>

Edulcorantes causam câncer?

**Não**

Pesquisas mostram que os edulcorantes aprovados são seguros e não provocam câncer.<sup>2, 12</sup> Isto inclui o aspartame, que é completamente digerido e foi aprovado para uso nos Estados Unidos desde 1981.<sup>12</sup>

Os edulcorantes são seguros para as mulheres grávidas e crianças?

**Sim**

A Ingestão Diária Aceitável de adoçantes de baixa-caloria também se aplica a mulheres grávidas e crianças.<sup>2</sup> Todos os edulcorantes passam por diversas avaliações para avaliar sua segurança, incluindo o consumo durante a gravidez e a infância, dentro dos limites estabelecidos.<sup>13</sup>

Edulcorantes afetam a saúde dental?

**Não**

Os edulcorantes não causam cáries, pois não são quebrados ou fermentados por bactérias na boca e, portanto, não levam à cárie dental.<sup>14</sup>

Para maiores informações, consulte estas fontes:

**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. 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.
2. Magnuson, B. A., Carakostas, M. C., Moore, N. H., Poulos, S. P., & Renwick, A. G. (2016). Biological fate of low-calorie sweeteners. *Nutrition Reviews*, 74(11), 670-689.
3. 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.
4. Rogers, P. J., Hogenkamp, P. S., de Graaf, C., Higgs, S., Luch, 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.
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. Nichol, A. D., Holle, M. J., & An, R. (2018). Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(6), 796-804.
7. Piernas, C., Tate, D. F., Wang, X., & Popkin, B. M. (2013). Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 97(3), 604-611.
8. Peters, J., Beck, J., Cardel, M., Wyatt, H., Foster, G., Pan, Z., ... O Hill, J. (2015). The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss and Weight Maintenance: A Randomized Control Trial. *Obesity*, 1-8.
9. Catenacci, V. A., Pan, Z., Thomas, J. G., Ogden, L. G., Roberts, S. A., Wyatt, H. R., Wing, R. R., & Hill, J. O. (2014). Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity* (Silver Spring, Md.), 22(10), 2244-2251.
10. Greyling, A., Appleton, K. M., Raben, A., & Mela, D. J. (2020). Acute glycemic 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.
11. 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.
12. U.S. Food and Drug Administration. Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for use in Food in the United States. <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm397725.htm>.
13. World Health Organization. Principles and Methods for the Risk Assessment of Chemicals in Food. 2009. <http://www.who.int/foodsafety/publications/chemical-food/en/>.
14. Grenby T. H. (1991). Update on low-calorie sweeteners to benefit dental health. *International Dental Journal*, 41(4), 217-224.