

Açúcares e adoçantes: dúvidas comuns

A Organização Mundial da Saúde recomenda que a ingestão diária de açúcares livres (definidos como o açúcar adicionado aos alimentos, junto com os açúcares presentes no mel, xaropes e sucos de fruta) seja reduzida a menos de 10% do valor calórico total consumido.¹ A fim de ajudar na redução de consumo de açúcar, a recomendação de órgãos internacionais atualmente é de reduzir o consumo de todos os tipos de alimentos e bebidas doces, independentemente da fonte de dulçor.^{2,3,4}

DOCE - Um dos 5 sabores básicos



Doce



Salgado



Azedo



Amargo



Umami

O sabor doce é complexo – ao mesmo tempo que pode indicar a presença de carboidratos, fornece muito pouca informação sobre o valor calórico de um alimento.

O dulçor é detectado devido aos açúcares naturalmente presentes em muitos alimentos, como:



Leite

Frutas

O sabor doce também ser adicionado aos alimentos. Alguns exemplos:



Açúcar de mesa (sacarose)

Edulcorantes



As recomendações de saúde de instituições internacionais a respeito do dulçor dos alimentos surgem da preocupação de que a atração humana pelo sabor doce represente um risco potencial para o desenvolvimento de padrões alimentares menos saudáveis.

Hipóteses não comprovadas

- Os produtos que contêm açúcar e edulcorantes treinam o paladar para desejar o sabor doce, resultando em obesidade.
- O paladar dos consumidores se adaptará a uma menor quantidade de açúcar quando esta for oferecida e consequentemente estes reduzirão a ingestão de energia e açúcar.

Lacuna de conhecimento:

- Não existe evidência científica suficiente para determinar se a preferência pelo açúcar pode mudar, ou se a preferência/ingestão de opções adoçadas influencia a qualidade da dieta.

Health & Nutrition Sciences

Perguntas Comuns sobre Açúcares e Edulcorantes

A preferência pelo açúcar está associada com a ingestão de alimentos e bebidas de sabor doce?

Não

Pesquisas mostram que o fato de gostar do sabor doce e a ingestão de doces entre as crianças indica em grande parte que não há uma relação significativa⁵, enquanto nos estudos em adultos os resultados são mistos.⁶

O consumo de produtos com sabor doce leva a uma maior preferência por dulçor nas refeições subsequentes?

Não

As pesquisas mostram que consumir opções de sabor doce não faz com que as pessoas queiram ingerir mais açúcar - pelo menos não a curto prazo.⁷

Na verdade, os estudos parecem indicar que se se consome alimentos salgados, ocorre o desejo, em seguida, de comer algo doce, ou vice-versa.⁸

Consumir opções de sabor doce afeta a qualidade da dieta e a ingestão de energia subsequente?

Não

Não há evidência de que o dulçor por si leve a um alto consumo de energia por meio de alimentos/bebidas ou que gere mudanças na qualidade da dieta a curto prazo.^{9,10} O resultado a longo prazo é desconhecido. Na verdade, parece que a textura e a sensação na boca têm muito mais influência sobre a ingestão de energia e alimentos do que o sabor doce.¹¹

É possível mudar a preferência de um indivíduo pelo sabor doce?

Evidência limitada

Os poucos estudos sobre esse tema fornecem algumas indicações de que o paladar pode ser capaz de adaptar-se ao aumento ou redução dos níveis de dulçor.¹²⁻¹⁵ Ainda são necessárias mais pesquisas sobre o tema.



Existem ainda muitas perguntas a serem feitas a respeito do dulçor e que requerem mais pesquisas.

Por exemplo:

- O dulçor, em opções não calóricas, causa compensação de energia? Há diferenças entre os alimentos e as bebidas?
- Quais são os efeitos a longo prazo sobre o sabor doce na saúde da população?
- Existe alguma diferença genética na preferência e consumo de opções de sabor doce?

Referências:

1. World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015.
2. WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. Policy statement and recommended actions for lowering sugar intake and reducing prevalence of type 2 diabetes and obesity in the Eastern Mediterranean Region. 2016. Available at: <http://www.emro.who.int/nutrition/strategy/policy-statement-and-recommended-actions-for-lowering-sugar-intake-and-reducing-prevalence-of-type-2-diabetes-and-obesity-in-the-eastern-mediterranean-region.html>
3. Pan American Health Organization. Pan American Health Organization nutrient profile model. 2016. Available at: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18621/9789275118733_eng.pdf?sequence=9&isAllowed=y
4. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans. 2020-2025. 9th Edition. 2020.: Available at: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov/).
5. Divert C, Chabanet C, Schoumacker R, Martin C, Lange C, Issanchou S, Nicklaus S. Relation between sweet food consumption and liking for sweet taste in French children. *Food Qual Prefer*. 2017;56:18-27.
6. Tan SY, Tucker RM. Sweet taste as a predictor of dietary intake: a systematic review. *Nutrients*. 2019;11(1):94.
7. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr*. 2018;107(3):405-19.
8. Sørensen LB, Møller P, Flint A, Martens M, Raben A. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies on humans. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003;27(10):1152-1166.
9. Griffioen-Roose S, Hogenkamp PS, Mars M, Finlayson G, de Graaf C. Taste of a 24-h diet and its effect on subsequent food preferences and satiety. *Appetite*. 2012;59(1):1-8.
10. Griffioen-Roose S, Mars M, Finlayson G, Blundell JE, de Graaf C. Satiety due to equally palatable sweet and savory meals does not differ in normal weight young adults. *J Nutr*. 2009;139(11):2093-2098.
11. Forde CG, Mars M, de Graaf K. Ultra-processing or oral processing? A role for energy density and eating rate in moderating energy intake from processed foods. *Curr Dev Nutr*. 2020;4(3):nzaa019.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. *Am J Clin Nutr*. 2016;103(1):50-60.
13. Biguzzi C, Lange C, Schlich P. Effect of sensory exposure on liking for fat- or sugar reduced biscuits. *Appetite*. 2015;95:317-323.
14. Khimsuksri S, Tangkabutra S, Tapananont T, Sangaroon S, Rattanathongkom A, Paphangkorakit J. Effect of stepwise sugar reduction on the satisfaction of sucrose-sweetened drink. *J Med Assoc Thai*. 2020;103(1):32-35.
15. Ebbeling CB, Feldman HA, Steltz SK, Quinn NL, Robinson LM, Ludwig DS. Effects of sugar-sweetened, artificially sweetened, and unsweetened beverages on cardiometabolic risk factors, body composition, and sweet taste preference: a randomized controlled trial. *J Am Heart Assoc*. 2020;9(15):e015668.