

# O sabor doce no excesso de peso e a obesidade

## Como podem os adoçantes de baixas calorias ajudar?

**O excesso de peso e a obesidade são definidos como uma acumulação anormal ou excessiva de gordura que pode prejudicar a saúde<sup>1</sup>.**

A obesidade é um desafio crescente de saúde pública e afeta pessoas de todas as idades, mas as crescentes taxas de obesidade nas populações entre os 18 e os 24 anos são particularmente preocupantes. Esta tendência indica que, pela primeira vez, as gerações mais jovens poderão ser menos saudáveis do que os seus pais<sup>1</sup>.



**Na Europa**

**mais de 50%**

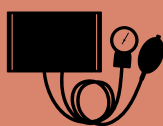
da população adulta tem  
**excesso de peso ou  
obesidade<sup>2</sup>**



**mais de 20%**

são **obesos<sup>2</sup>**

**A obesidade e o excesso de peso têm um impacto direto na saúde e na esperança de vida e estão relacionados com um aumento de graves problemas de saúde<sup>1</sup>, tais como:**



Aumento da  
pressão arterial



Distúrbios articulares  
e musculares  
(especialmente  
osteartrose)



Alguns tipos de cancro,  
tais como cancro da  
mama e cólon



Diabetes



Doenças  
cardiovasculares  
(sobretudo doença  
cardíaca e AVC), que  
são a primeira causa  
de morte

A par dos custos diretos na saúde, a obesidade representa um fardo para a sociedade na medida em que as pessoas podem perder a capacidade de se manterem ativas e produtivas.

## Estudos colocam a balança a favor dos adoçantes de baixas calorias

Procura controlar a ingestão de calorias ou manter o peso? Vários estudos sugerem que os adoçantes de baixas calorias podem ser úteis enquanto parte de um programa global de controlo do peso.



### Ensaio clínico aleatório (RCT's):

Pessoas que consumiram diariamente bebidas com adoçantes de baixas calorias enquanto parte de um programa comportamental para perda e manutenção do peso, durante um ano, conseguiram perder mais peso do que as pessoas que beberam água.

*Peters et al 2014 & 2016<sup>3,4</sup>*



### Meta-análises:

Um balanço das evidências científicas indica que os adoçantes de baixas calorias em substituição do açúcar, nas crianças e adultos, levam a uma redução da ingestão de energia e a uma perda de peso.

*Rogers et al (2015)<sup>5</sup> & Miller-Perez (2014)<sup>6</sup>*



### Declarações de Posição:

Quando utilizados judiciosamente, os adoçantes de baixas calorias podem facilitar a redução da ingestão de açúcares adicionados, resultando, portanto, numa redução da energia total ingerida e numa perda/controlo do peso.

*Position of the Academy of Nutrition and Dietetics (2012)<sup>7</sup>*

*AHA - ADA Scientific Statement (2012)<sup>8</sup>*

## Impacto considerável com pequenas e simples mudanças diárias na alimentação diária e estilo de vida

O aumento da atividade física e pequenas alterações da alimentação diária, como a redução de 100 calorias por dia, podem ajudar a prevenir o ganho de peso<sup>9</sup>. Os adoçantes de baixas calorias conferem aos alimentos e bebidas o prazer do sabor doce, com uma baixa quantidade de calorias<sup>10</sup>.

A combinação de alterações na alimentação diária, tais como a escolha de alimentos e bebidas com adoçantes de baixas calorias, em

conjunto com a prática de exercício e um aumento da informação sobre o teor calórico dos alimentos, são medidas vitais para ajudarem os consumidores a melhor controlarem o seu peso.

A substituição dos alimentos e bebidas que contêm açúcares por alimentos e bebidas com adoçantes de baixas calorias permite cortar a ingestão de energia em 10% e ajudar a perda de peso, sem a sensação de privação ou desejo acrescido de produtos doces<sup>11,12</sup>.

### Formas inteligentes para reduzir calorias e açúcares:

1



Substitua os refrigerantes por versões "light" contendo adoçantes de baixas calorias. Essa medida permite reduzir cerca de 100 kcal por cada copo.

2



Nas bebidas quentes (chá, café, chocolate), substitua o açúcar por adoçantes de baixas calorias (apenas duas colheres de chá com açúcar contêm 32 kcal x 3 bebidas durante o dia = 96 kcal). A utilização de adoçantes de baixas calorias permitiria reduzir a ingestão de aproximadamente 100 kcal durante o dia.

3



Satisfaça o seu desejo de algo doce com uma sobremesa à base de gelatina com adoçantes de baixas calorias em vez de comer uma mousse de chocolate (62 g). Isso permitiria cortar aproximadamente 100 kcal.



Pelo menos 30 minutos de atividade regular e de intensidade moderada, 5 dias por semana. Uma maior atividade pode ser necessária para o controlo do peso. Não se esqueça, vários fatores podem estar envolvidos na obesidade, e qualquer esforço para alcançar e manter um peso saudável devem ser desenvolvidos num quadro global de estilo de vida saudável.



### Referências:

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. WHO – EU Region Data and Statistics on Obesity – Infographic (2013) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-over-50-of-people-are-overweight-or-obese-download>
3. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during a 12 week weight loss treatment program. *Obesity* 2014; 22: 1415–1421.
4. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016 Feb;24(2):297–304. doi: 10.1002/oby.21327. Epub 2015 Dec 26
5. Rogers PJ, et al. 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. *Int J Obes (Lond.)* 2016 Mar;40(3):381–94. doi: 10.1038/ijo.2015.177. Epub 2015 Sep 14.
6. Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2014; 100(3): 765–77. doi:10.3945/ajcn.113.082826.
7. Fitch C, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet.* 2012 May; 112(5): 739–58.
8. Gardner C, et al. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives: a scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2012;35: 1798–1808
9. Stroebele N, et al. A Small-Changes Approach Reduces Energy Intake in Free-Living Humans. *J Am Coll Nutr* 2009; 28(1): 63–68
10. Anton SD, et al. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 2010; 55(1): 37–43
11. Hill JO, et al. Using the energy gap to address obesity: a commentary. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(11): 1848–1853
12. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin.* 2014; 39: 386–389.

Fale com o seu médico ou profissional de saúde para mais informações sobre obesidade e excesso de peso. Visite o nosso website [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) para mais informações sobre adoçantes de baixas calorias.