

À conversa sobre obesidade e excesso de peso

De que forma é que os adoçantes de baixas calorias podem ajudar?

O excesso de peso e a obesidade são definidos como acumulação excessiva de gordura que podem igualmente exercer um impacto negativo na saúde¹.

A obesidade é um desafio crescente de saúde pública em todo o mundo e afeta pessoas de todas as idades, mas o aumento das taxas de obesidade no perfil demográfico entre os 18 a 24 anos é particularmente preocupante. Esta tendência indica que, pela primeira vez, as gerações mais jovens correm o risco de ser menos saudáveis que os seus pais¹.

Na Europa



MAIS DE 50%

da população adulta sofre de excesso de peso ou de obesidade²



MAIS DE 20%

são obesos²



A obesidade e o excesso de peso têm um impacto direto na saúde e na esperança de vida, e estão ligados ao aumento de problemas graves de saúde¹, tais como:



Doenças cardiovasculares (principalmente diabetes e acidentes vascular-cerebrais), que são a principal causa de morte



Diabetes



Alguns tipos de cancro, como os cancros da mama e do cólon



Distúrbios ósseos, articulares e musculares (em particular a osteoartrite)

Além dos custos diretos com a saúde, a obesidade acarreta também um ónus para a sociedade, uma vez que as pessoas podem ser menos ativas e produtivas.

Estudos fazem pender a balança a favor dos adoçantes de baixas calorias

Quer gerir as suas calorias ou manter o peso ideal? Vários estudos sugerem que os adoçantes de baixas calorias podem ser uma parte útil de um programa de gestão e controlo de peso.



Ensaio clínico controlado e aleatório:

As pessoas que consumiram bebidas com adoçantes de baixas calorias todos os dias, como parte integrante de um programa comportamental para a gestão e perda de peso com a duração de um ano, perderam mais peso do que aquelas que beberam apenas água.

Peters et al; 2014 & 2016^{3,4}



Revisões sistemáticas e meta-análises:

Os elementos de prova apontam que a utilização de adoçantes de baixas calorias em vez do açúcar, em crianças e adultos, leva à redução da ingestão calórica e do peso corporal.

Rogers et al; (2016)⁵ & Miller-Pérez (2014)⁶



Documentos de posicionamento:

Quando usados de forma criteriosa, os adoçantes de baixas calorias podem ser úteis para facilitar a redução da ingestão de açúcares adicionados, resultando, assim, na diminuição do consumo de energia total e no controlo de peso / perda de peso.

Declaração de posição da Academy of Nutrition and Dietetics (2012)⁷

AHA - ADA Scientific Statement (2012)⁸

Impacto significativo apenas com pequenas e simples mudanças diárias na alimentação e estilo de vida

O aumento da atividade física e pequenas alterações no comportamento diário e na alimentação, como a diminuição de apenas 100 calorias por dia, podem ajudar a prevenir o aumento de peso⁹. Os adoçantes de baixas calorias dão aos alimentos e bebidas o prazer do sabor adocicado sem ou com um baixo teor de calorias¹⁰. A combinação de uma mudança na alimentação, como a escolha de alimentos e bebidas de baixas calorias, juntamente com mais exercício e uma sensibilidade acrescida para o conteúdo calórico são essenciais para ajudar os consumidores a gerir e controlar o seu peso corporal.

A substituição de alimentos altamente energéticos e refrigerantes açucarados por aqueles com adoçantes de baixas calorias pode reduzir em 10% a ingestão calórica diária e ajudar na perda de peso, sem privar ou aumentar o desejo por doces^{11,12}.

Alimentos como grãos inteiros, produtos lácteos magros ou sem calorias e carne magra ou peixe são ótimos substitutos para os alimentos com um maior teor de calorias e gorduras. Por outro lado, as bebidas dietéticas e alimentos com adoçantes de baixas calorias acrescentam variedade, têm um bom paladar e permitem manter o prazer e a satisfação de comer, enquanto limitam as calorias suplementares.



1. Substitua os refrigerantes pelos seus equivalentes "light" com adoçantes de baixas calorias. Isto reduzirá o aporte calórico em cerca de 100 kcal por copo.

2. Para as bebidas quentes (chá, café, chocolate) substitua o açúcar por adoçantes de mesa (apenas 2 colheres de chá fornecem 32 kcal x 3 bebidas durante o dia = 96 kcal). O uso de adoçantes de baixas calorias reduzirá a ingestão calórica aproximadamente em 100 kcal por dia.

3. Satisfaça o seu apetite por algo doce com uma sobremesa à base de gelatina feita com adoçantes de baixas calorias em vez de uma mousse de chocolate (62g). Isto reduzirá a ingestão calórica aproximadamente em 100 kcal.

4. Pelo menos 30 minutos por dia de atividade física regular de intensidade moderada, durante 5 dias por semana. Pode ser necessária uma maior atividade e exercício físico para gestão e controlo de peso. Lembre-se, muitos fatores afetam a obesidade, e qualquer esforço para alcançar e manter um peso saudável deve decorrer no âmbito de um 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* 2016; 40(3): 381-94
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 obter mais informações sobre excesso de peso ou obesidade. Visite o nosso site www.sweeteners.org para mais informações sobre os adoçantes de baixas calorias.