

Controlo e gestão do peso

O papel dos adoçantes de baixas calorias

A melhor forma de perder e controlar o peso é a combinação da prática de exercício físico regular e optar por um regime alimentar de baixo valor energético. Esta abordagem ajuda as pessoas a maximizarem a perda de peso na forma de massa gorda permitindo simultaneamente manter a massa muscular.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que as pessoas podem gerir e controlar o seu peso de forma mais eficaz¹ se:

- limitarem a ingestão de calorias, especialmente calorias proveniente de matéria gorda e açúcares;
- aumentarem o consumo de frutas e vegetais, tal como legumes, cereais integrais e frutos secos;
- realizarem exercício físico regular (pelo menos 150 minutos por semana para os adultos).

Perder apenas 5-10% de peso mostrou resultados significativos na melhoria da saúde, incluindo a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes tipo 2².



Uma vez que os adoçantes de baixas calorias proporcionam toda a doçura do açúcar mas com o valor acrescentado de terem significativamente menos calorias, podem ajudar as pessoas a dar pequenos passos para alcançar um peso saudável e manter o peso ideal. Como parte de uma alimentação e estilo de vida saudáveis, os adoçantes de baixas calorias proporcionam às pessoas alimentos com baixo valor energético, que por sua vez podem ajudar na redução da ingestão de calorias.³

Em 2016, uma revisão sistemática e meta-análise desenvolvida por Rogers et al.⁴ mostrou que em estudos realizados em humanos, os adoçantes de baixas calorias quando usados em vez do açúcar, reduzem consistentemente a ingestão de calorias e podem ajudar na perda e gestão do peso, quando utilizados como parte de um programa para a gestão do peso. Do mesmo modo, outras revisões sistemáticas e meta-análises de estudos existentes que olham para o impacto dos adoçantes de baixas calorias no peso corporal concluíram que substituir o açúcar por adoçantes de baixas calorias ajuda as pessoas a manter um peso saudável⁵.

Tendo em conta o desafio da elevada prevalência da obesidade e diabetes, limitar os açúcares adicionados é uma estratégia importante e os adoçantes de baixas calorias podem proporcionar uma alternativa aos produtos calóricos.⁶ Uma revisão desenvolvida por Raben e Richelsen concluiu que os adoçantes de baixas calorias podem ser uma ferramenta útil na redução da ingestão calórica e do peso e, deste modo, num menor risco de desenvolver diabetes e doenças cardiovasculares⁷.



Apenas 5-10% da perda de peso pode prevenir ou retardar a progressão da diabetes tipo 2 e de doenças cardiovasculares.²



Os dados a curto e longo prazo de estudos humanos com adoçantes de baixas calorias apontam para os seus efeitos benéficos na redução da ingestão de calorias e no controlo e gestão do peso.⁴

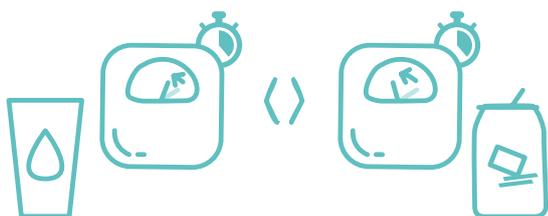


Em muitos casos, a utilização de adoçantes de baixas calorias é associada a uma menor ingestão de alimentos e bebidas doces. O que sugere que os adoçantes de baixas calorias podem ajudar a satisfazer o desejo por doces e não encorajam a "paixão por doces".⁸

Estudos em humanos confirmam o papel benéfico dos adoçantes de baixas calorias no controlo e gestão do peso

O papel benéfico dos adoçantes de baixas calorias no controlo do peso tem sido confirmado em diversos ensaios aleatórios controlados, o método normalizado para a investigação em saúde e nutrição.

Um ensaio clínico recente analisou os efeitos da água versus bebidas com adoçantes de baixas calorias na perda e manutenção do peso durante um programa com a duração de um ano^{9,10}. O grupo que consumiu bebidas dietéticas teve uma perda e manutenção de peso significativamente superior em comparação com aqueles que apenas beberam água durante o mesmo período de tempo. Especificamente, às 12 semanas (período de peso perdido⁹) o grupo que bebeu apenas bebidas com adoçantes baixas calorias perdeu 45% mais peso do que o grupo que apenas bebeu água, enquanto às 52 semanas (segundo o tempo extra de controlo de peso de 40 semanas¹⁰) os participantes que consumiram apenas bebidas dietéticas perderam em média 6,21±7,76kg quando comparados com os 2,45±5,59kg do grupo da água.



O efeito benéfico dos adoçantes de baixas calorias também tem sido confirmado em crianças. Um estudo de intervenção mostrou que substituir os refrigerantes por bebidas sem açúcar reduzia o aumento de peso e a gordura corporal acumulada em crianças ao longo de um período de intervenção de 18 meses¹¹.

Ao longo dos anos, tem sido sugerido que os adoçantes com baixas calorias pode reforçar o apetite natural por doces e exacerbar a preferência e ingestão de alimentos doces. Uma revisão desenvolvida por Bellisle⁸ examinou os efeitos específicos do uso de adoçantes de baixas calorias no apetite por produtos doces em relação ao controlo de peso e concluiu que a utilização a curto ou longo prazo de adoçantes de baixas calorias não apresentou qualquer associação consistente com o aumento do apetite por açúcar ou produtos doces. Pelo contrário, em muitos casos, a utilização de adoçantes de baixas calorias foi associada a uma menor ingestão de produtos alimentares de sabor doce.

A questão do apetite por doces em pessoas que estão a realizar um programa de perda de peso foi também abordada em ensaios aleatórios controlados que contaram com 104 adultos obesos¹². Os indivíduos expostos a uma ingestão elevada de bebidas com adoçantes de baixas calorias por um período de seis meses reduziram significativamente o consumo de açúcar proveniente de alimentos altamente energéticos e refrigerantes açucarados durante a intervenção (mais do que quando comparado com o grupo da água) o que sugere uma supressão mais ampla do apetite por doces em participantes com uma ingestão diária elevada de bebidas dietéticas.

Adoçantes de baixas calorias e o estilo de vida saudável andam de mãos dadas

O consumo de adoçantes de baixas calorias e de alimentos e bebidas que os contêm está relacionado com um regime alimentar e estilo de vida mais saudáveis, de acordo com um grande número de estudos epidemiológicos.

Um estudo realizado por Drewnowski et al., publicado em 2014, sugere que indivíduos que consomem adoçantes de baixas calorias tendem a ter uma melhor alimentação e hábitos de exercício, de acordo com dados de mais de 22,000 pessoas (National Health and Nutrition Examination Survey – NHANES, 1999-2008)¹³. Especificamente, os consumidores de adoçantes de baixas calorias têm melhores resultados no Índice de Alimentação Saudável (Healthy Eating Index) do que os não consumidores, o que significa que estes têm uma melhor qualidade geral da alimentação. Além disso, uma análise subsequente mostrou que os indivíduos que consomem adoçantes de baixas calorias tendem a ser mais ativos fisicamente do que aqueles que não consomem.

Do mesmo modo, em 2016 Gibson et al.¹⁴ publicou evidências de 1590 participantes do National Diet and Nutrition Survey (NDNS) do Reino Unido, que mostraram que os consumidores de bebidas dietéticas têm uma melhor dieta, quando comparados com consumidores de bebidas com açúcar. O estudo descobriu que todas as pessoas que bebiam bebidas dietéticas tinham também um menor consumo total de energia, açúcares e gorduras saturadas, quando comparadas com os consumidores de bebidas contendo açúcar.

Índice de Alimentação Saudável



Referências

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet No 311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Magkos F, et al. Effects of Moderate and Subsequent Progressive Weight Loss on Metabolic Function and Adipose Tissue Biology in Humans with Obesity. *Cell Metabolism* 2016; 23(4): 591-601
3. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389
4. 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 (London)* 2016 Mar; 40(3): 381-94.
5. Miller, P. E., & 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): 765-777
6. 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) Aug;35(8):1798-808
7. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metabol Care* (2012) Nov;15(6):597-604
8. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110
9. 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
10. 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.
11. De Ruyter J, et al. A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *N Engl J Med* 2012;367:1397-1406
12. Piernas C, et al. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the choose healthy options consciously everyday (choice) randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr*. 2013, 97, 604-611
13. Drewnowski A and Rehm CD. Consumption of low-calorie sweeteners among U.S. adults is associated with higher Healthy Eating Index (HEI 2005) scores and more physical activity. *Nutrients*. 2014 Oct 17; 6(10): 4389-403
14. Gibson S.A., et al. Low Calorie Beverage Consumption Is Associated with Energy and Nutrient Intakes and Diet Quality in British Adults. *Nutrients* 2016, 8(1), 9