



International
Sweeteners
Association

FICHA INFORMATIVA

Controlo do Apetite, Sabor Doce e Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias

O prazer do sabor doce é inato. Os bebés nascem com um gosto pela doçura, muito provavelmente porque o leite materno é doce, e uma rejeição do sabor amargo como proteção contra substâncias potencialmente tóxicas.^{1,2}

No entanto, as alterações na alimentação, bebidas e estilo de vida ao longo das últimas décadas resultaram em mais açúcares simples na alimentação e bebidas, e num estilo de vida sedentário, que estão ambos a contribuir para a obesidade global e para os problemas de saúde relacionados com excesso de peso. Os açúcares simples são aqueles adicionados aos alimentos pelos cozinheiros, fabricantes de produtos alimentares ou à mesa, mais os que estão naturalmente presentes no mel, xaropes e sumos de fruta.

As organizações de saúde de todo o mundo recomendaram, portanto, um menor consumo de açúcares simples: de 5-10% do consumo total de calorias recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), para 5% aconselhado pelo Comité Científico Consultivo sobre Nutrição (SACN) do Reino Unido. No Reino Unido, o consumo é mais do dobro desta quantidade, variando de 10-14% em todos os grupos etários.³

As organizações de saúde de todo o mundo recomendaram, portanto, um menor consumo de açúcares simples:



de 5-10 %
do consumo total de calorias

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a gerir a preferência inata pelo sabor doce e permitir desfrutar de uma ampla variedade de alimentos e bebidas com menos ou sem calorias, ajudando a cumprir as atuais recomendações de saúde pública para reduzir o consumo excessivo de açúcar, como parte de um regime alimentar equilibrado.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias não têm qualquer efeito no apetite

Ao reduzir o conteúdo calórico dos alimentos, mantendo a doçura, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem saciar o desejo de alimentos e bebidas doces, ao mesmo tempo que ajudam a controlar o peso.

Estudos em humanos confirmam que os adoçantes sem ou de baixas calorias não têm impacto no apetite.^{4,5} Não aumentam ou suprimem a fome ou o desejo de comer.

As sugestões de que os adoçantes sem ou de baixas calorias poderiam encorajar o consumo excessivo de alimentos doces, ou estimular o apetite para aumentar o consumo de alimentos e contribuir para o aumento de peso, foram examinadas por revisões / estudos recentes.⁵ Não foram encontradas provas que sustentem os efeitos negativos indicados.

Na realidade, alguns estudos sugerem o contrário: a exposição repetida ao sabor doce, e os alimentos ou bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias, levam à redução do prazer momentâneo e a uma menor probabilidade de consumir mais, pelo menos a curto prazo.^{4,6} Este fenómeno é designado como "saciedade sensorial específica".⁷

Um estudo recente concluiu também que para alguns consumidores frequentes de bebidas com baixo teor calórico ou sem calorias, os adoçantes sem ou de baixas calorias ajudaram a reduzir o consumo de calorias através do controlo dos desejos alimentares, possivelmente ajudando a saciar o desejo de doçura.⁸

Este estudo, e as revisões de outros estudos publicados, não sustentam a hipótese e o pressuposto que os adoçantes sem ou de baixas calorias encorajam uma maior exposição ao sabor doce, aumentando assim o apetite pela doçura e o consumo de alimentos e de bebidas açucaradas.^{4,5,6}



Referências

- 1 Drevnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr.* 2012; 142: 1142S-1148S.
- 2 Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *Am J Clin Nutr* 2014; 99(Suppl): 704S-711S.
- 3 Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, National Statistics, May 2019.
- 4 Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110.
- 5 Rogers, P. J. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. *Proc Nutr Soc.* 2017 Nov 23; 1-9.
- 6 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: 405-419
- 7 Rolls BJ. Sensory-specific satiety. *Nutr Rev* 1986; 44: 93-101.
- 8 Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. *Physiology & Behavior* 2019; 208: 112500.