



International  
Sweeteners  
Association

#### FICHA INFORMATIVA

# Alimentação Saudável e Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a reduzir o excesso de açúcar e de ingestão calórica, e adicionalmente ajudar a controlar o peso quando utilizados como parte de um regime alimentar equilibrado e de um estilo de vida saudável que incluem exercício físico regular. Podem também contribuir para uma dieta mais amiga dos dentes.

Um número crescente de estudos mostra que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a melhorar a qualidade da alimentação.<sup>1,2,3,4</sup> Uma conclusão frequente nestes estudos é que o consumo de adoçantes sem ou de baixas calorias está ligado a uma menor ingestão de açúcar. Em termos globais, os resultados da maioria dos estudos sugerem que os utilizadores de adoçantes sem ou de baixas calorias têm uma alimentação mais saudável e um estilo de vida mais saudável e mais ativo.

Num grande estudo realizado com mais de 22.000 americanos<sup>5</sup>, os consumidores de adoçantes sem ou de baixas calorias adotaram uma alimentação de maior qualidade, incluindo mais fruta e vegetais, e uma menor ingestão de gorduras saturadas e adição de açúcares; todos eles recomendados internacionalmente em orientações de alimentação saudável. O consumo de adoçantes sem ou de baixas calorias neste estudo também se correlacionou com hábitos de vida mais saudáveis, tais como o aumento da atividade física e menor probabilidade de fumar.

### Tornar a alimentação saudável mais agradável

Para manter uma alimentação e peso saudáveis, é importante desfrutar dos alimentos e bebidas consumidos. Uma vez que alcançar uma alimentação saudável requer frequentemente uma redução no consumo de açúcares e de alimentos açucarados, o resultado pode ser uma menor satisfação alimentar.

Estudos demonstraram que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem permitir uma alimentação mais agradável e variada contendo menos calorias, o que permite às pessoas que perderam peso manterem o seu peso mais saudável a longo prazo.<sup>6</sup> Isto não só porque os adoçantes sem ou de baixas calorias ajudam a satisfazer o desejo natural de alimentos doces, mas também porque os consumidores de produtos com baixo teor calórico podem controlar os desejos alimentares de forma mais eficiente, para que possam aderir a uma alimentação variada mais saudável e mais agradável, contendo menos calorias.<sup>7</sup>

### O guia Eatwell

As últimas orientações nutricionais do Reino Unido publicadas pela *Public Health England* declaram que ao substituir alimentos e bebidas açucaradas por opções com adoçantes sem ou de baixas calorias, as pessoas podem reduzir o consumo de açúcar enquanto ainda desfrutam de um sabor doce desejado na sua alimentação.<sup>8</sup> Como tal, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar as pessoas a não exceder o nível recomendado de açúcares simples de 5-10% do consumo total de energia<sup>8</sup>, tal como estabelecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS).<sup>9</sup>



### Referências

- 1 Drenowski A, 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; 6(10): 4389-403.
- 2 Leahy M, Ratliff JC, Riedt CS, Fulgoni III VL. Consumption of Low-Calorie Sweetened Beverages Compared to Water Is Associated with Reduced Intake of Carbohydrates and Sugar, with No Adverse Relationships to Glycemic Responses: Results from the 2001– 2012 National Health and Nutrition Examination Surveys. *Nutrients* 2017; 9: 928
- 3 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261
- 4 Silva Monteiro L, Kulik Hassan B, Melo Rodrigues PR, Massae Yokoo E, Sichieri R, Alves Pereira R. Use of table sugar and artificial sweeteners in Brazil: National Dietary Survey 2008-2009. *Nutrients* 2018; 10: 295
- 5 Data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) collected between 1999 and 2008 published by Drenowski and Rehm, 2014 (In: reference number 1).
- 6 Catenacci VA, Pan Z, Thomas JG, et al. Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22(10): 2244-51.
- 7 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
- 8 Public Health England (PHE) UK, The Eatwell Guide, March 2016. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
- 9 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Disponível em: [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)