



International
Sweeteners
Association

FICHA INFORMATIVA

Segurança e Regulamentação dos Adoçantes Sem ou de Baixas Calorias

A procura por alimentos saborosos, saudáveis e convenientes que são mais baixos em açúcares tem crescido nos últimos anos. Como parte de uma maior consciência dos benefícios de uma alimentação mais saudável, os consumidores estão também a procurar garantias sobre a segurança dos ingredientes alimentares.

Tanto as normas alimentares internacionais como as leis e regulamentos alimentares de cada país garantem a segurança dos ingredientes alimentares e das bebidas.

Todos os aditivos alimentares têm de ser submetidos a uma avaliação de segurança completa antes de serem aprovados, e os adoçantes sem ou de baixas calorias não são exceção. De facto, **os adoçantes sem ou de baixas calorias estão entre os ingredientes que mais são cuidadosamente investigados**. Os organismos de regulamentação em matéria de segurança alimentar em todo o mundo confirmam a sua segurança e permitem a sua utilização.

A nível internacional, os adoçantes sem ou de baixas calorias passaram pelas avaliações de segurança do Comité Misto FAO/OMS de Peritos em matéria de Aditivos Alimentares (JEFCA). O JEFCA foi criado pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É um comité independente que proporciona pareceres científicos à Comissão do Codex Alimentarius e especificamente ao Comité do Codex sobre Aditivos Alimentares (CCFA).

Consenso científico sobre segurança

Os Comités da Comissão do Codex, incluindo o CCFA, produzem o "guia alimentar" internacional conhecido como **Codex Alimentarius**, uma compilação de normas alimentares, orientações e códigos de boas práticas.

Ao realizar a avaliação de segurança dos edulcorantes, o JEFCA, bem como as autoridades regionais ou nacionais em matéria de segurança alimentar, estabelece uma Dose Diária Admissível (DDA) para cada adoçante sem ou de baixa caloria.

Uma DDA é a quantidade de um adoçante sem ou de baixa caloria, ou de outro ingrediente alimentar, que pode ser consumida diariamente durante uma vida sem um risco significativo para a saúde. Baseia-se na quantidade máxima que os animais testados podem receber durante toda a sua vida sem quaisquer evidentes efeitos adversos, dividida por um fator de segurança de 100.

O fator de segurança 100 vezes superior tem em conta as potenciais diferenças entre animais e seres humanos, bem como entre diferentes grupos populacionais, garantindo a segurança dos mais vulneráveis, incluindo crianças e mulheres grávidas.

Os diferentes adoçantes sem ou de baixas calorias têm diferentes DDA porque as características e componentes de cada adoçante sem ou de baixas calorias variam. Todas as DDA são medidas em miligramas por quilo de peso corporal por dia, pelo que a quantidade de Acesulfame-K permitida nas bebidas, por exemplo, será diferente da quantidade de Aspartame ou Ciclamato, ou de outro adoçante sem ou de baixas calorias.

Os níveis de utilização segura em alimentos e bebidas são estabelecidos com o objetivo de os consumidores não atingirem os níveis de DDA. As revisões da ingestão de adoçantes sem ou de baixas calorias utilizando dados de investigações internacionais e inquéritos alimentares mostram que durante a última década a ingestão de todos os adoçantes sem ou de baixas calorias não atingiu nem excedeu as DDA para adultos ou crianças, mesmo entre os consumidores elevados e as pessoas que vivem com diabetes.^{1,2,3}

As organizações de saúde a nível mundial, incluindo a Diabetes UK⁴, a Associação Americana de Diabetes⁵ e a Associação Latino-Americana de Diabetes⁶ reconhecem

os adoçantes sem ou de baixas calorias como uma forma segura de substituir os açúcares, seguir um regime alimentar saudável e ajudar a controlar o peso e condições como a diabetes quando utilizados para substituir o açúcar, e como parte de uma dieta e de um estilo de vida saudáveis

(ver fichas informativas “Redução de açúcar e os adoçantes sem ou de baixas calorias”, “Diabetes e o controlo do açúcar no sangue com adoçantes sem ou de baixas calorias”, e “Controlo de peso saudável e os adoçantes sem ou de baixas calorias”).

Referências

1. Martyn D, Darch M, Roberts A, et al. Low-/No-Calorie Sweeteners: A Review of Global Intakes. *Nutrients* 10(3): 357, 2018.
2. David R Tennant, Estimation of exposures to non-nutritive sweeteners from consumption of tabletop sweetener products: a review, *Food Additives & Contaminants: Part A*, 36:3, 359-365, 2019.
3. David R Tennant, A. Vlachou Potential consumer exposures to low/no calorie sweeteners: a refined assessment based upon market intelligence on use frequency, and consideration of niche applications, *Food Additives & Contaminants: Part A*, 36:8, 1173-1183, 2019.
4. Diabetes UK. The use of low or no calories sweeteners, Position Statement (updated 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweetners>
5. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelman A, Urvanski PB, Yancy Jr WS. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report, *Diabetes Care*, 2019; 42(5):731-754
6. Laviada-Molina, H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al., Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes, *Rev ALAD*, 2018; 8: 152-174

Aspartame e a PKU

A fenilcetonúria (PKU) é uma condição hereditária rara que afeta 1 em cada 10.000 pessoas. Na maior parte da Europa, os bebés são testados para a condição à nascença. Às pessoas com PKU falta a enzima que converte a fenilalanina, um componente natural de alimentos ricos em proteínas, tais como carne, ovos, frutos secos, soja e produtos lácteos, e também um componente do adoçante sem ou de baixas calorias Aspartame, a tirosina, um aminoácido essencial utilizado pelo organismo para construir proteínas. A PKU resulta numa acumulação de fenilalanina, pelo que as pessoas com PKU têm de evitar alimentos que a contenham. As embalagens dos produtos que contêm Aspartame devem, portanto, de acordo com a regulamentação, apresentar a advertência “contém uma fonte de fenilalanina”.

O Aspartame foi recentemente reavaliado em termos de segurança e em 2013 a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) reconfirmou a sua segurança para todos os grupos populacionais aos níveis atualmente permitidos nos alimentos.

