



International  
Sweeteners  
Association



## FICHA INFORMATIVA

# Controlo de peso e os adoçantes sem ou de baixas calorias

O controlo de peso ou perder peso pode ser para melhorar a saúde, mantendo a perda de peso, ou simplesmente não colocar quilos extra. Todas estas situações requerem a gestão da ingestão calórica e do dispêndio energético como parte de uma alimentação saudável e de um estilo de vida ativo.

No atual desafio global de reduzir as elevadas taxas de obesidade e de doenças não transmissíveis relacionadas com a alimentação, tais como a Diabetes Tipo 2, as autoridades de saúde pública de todo o mundo aconselham a redução tanto da ingestão de calorias como de açúcares simples. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que os açúcares simples não contribuam mais do que 5-10% do total da energia.<sup>1</sup>

Os açúcares simples são aqueles que são adicionados aos alimentos pelos cozinheiros, produtores de alimentos ou à mesa, mais os naturalmente presentes no mel, xaropes e sumos de fruta.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser uma ajuda significativa no controlo do peso, ajudando a reduzir a ingestão de açúcares em excesso, ao mesmo tempo que reduzem o teor calórico dos alimentos e bebidas que os contêm.

A sua eficácia é confirmada tanto em ensaios controlados e aleatorizados a curto como a longo prazo (RCT - estudos que fornecem as avaliações da mais alta qualidade de causa e efeito) que demonstram que a utilização dos adoçantes sem ou de baixas calorias em vez de açúcares traduz-se numa redução calórica total e na perda de peso.<sup>2</sup>

### Perda de peso mais eficaz

A recente meta-análise (uma análise estatística que combina os resultados de múltiplos estudos) de RCTs destaca que a substituição de açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias resulta numa perda de peso média de 1-1,3kg, aumentando para cerca de 2,5kg para pessoas que vivem com excesso de peso ou obesidade.<sup>2,3</sup> Verificou-se também que a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias levou a um menor aumento do índice de massa corporal (IMC). O IMC é uma medida que pode ser utilizada para ver se as pessoas têm um peso saudável ou excesso para a sua altura e é calculado como o peso total do indivíduo (em quilogramas) dividido pelo quadrado da sua altura (em metros).

Adicionalmente, estudos a longo prazo em crianças com IMC superior à média mostraram que a substituição de bebidas açucaradas por bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias pode ajudar na gestão do peso.<sup>2-4</sup>

Não há provas nas meta-análises para apoiar as sugestões de que os utilizadores de adoçantes sem ou de baixas calorias compensem as calorias “em falta” nos alimentos e bebidas.<sup>2</sup>

Também não existem provas que sustentem as alegações de que os edulcorantes possam contribuir para problemas de excesso de peso e obesidade, uma conclusão erroneamente retirada de estudos de observação relatando que as pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de utilizar os adoçantes sem ou de baixas calorias. Em termos científicos, isto demonstra uma “causalidade inversa” (ou seja, as pessoas estão a recorrer aos adoçantes sem ou de baixas calorias para controlar o seu peso em vez dos adoçantes sem ou de baixas calorias serem a razão do excesso de peso). Tentar perder ou manter o peso é uma das principais razões para a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias.<sup>5</sup>

Manter uma perda de peso bem-sucedida é importante, especialmente para evitar a chamada dieta “yo-yo”: um padrão repetido de recuperação de peso perdido numa dieta seguida de outra “dieta”. Um RCT alargado para determinar se a perda de peso foi mantida com mais sucesso entre os consumidores de bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias do que entre os que bebem apenas água mostrou que após um ano, 44% do grupo de bebidas dietéticas tinha mantido um peso corporal de 5% em comparação com 22% do grupo de apenas água.<sup>6</sup>

Numa altura em que são necessárias estratégias para combater o desafio global da obesidade e os problemas de saúde e doenças associadas, os especialistas confirmam que a utilização dos adoçantes sem ou de baixas calorias pode ser um contributo significativo em combinação com a atividade física e uma alimentação saudável.<sup>7,8</sup>

Não há provas que sustentem as alegações de que os adoçantes sem ou de baixas calorias possam contribuir para problemas de peso, conclusão erroneamente retirada de estudos observacionais.

## Nem todos os estudos são iguais: Porque é que os RCTs são o melhor desenho de estudo para avaliar causa e efeito

Um ensaio controlado e aleatorizado (RCT) é um estudo em que os sujeitos são designados aleatoriamente para um de dois ou mais grupos. O grupo experimental recebe a intervenção, por exemplo, o alimento ou bebida com adoçantes sem ou de baixas calorias, e o grupo de controlo recebe o alimento ou bebida padrão contendo açúcar, ou água, ou um placebo (tratamento simulado).

Os grupos são então acompanhados para investigar que efeito teve a intervenção (por exemplo, adoçantes sem ou de baixas calorias) sobre um ponto de interesse específico, como os efeitos sobre o peso corporal ou a glicose sanguínea após o consumo.

Assim, os RCT, em oposição aos estudos observacionais, são o método mais apropriado para investigar se existe uma relação causa-efeito.

Os RCT são por vezes referidos como ensaios clínicos de “padrão de ouro” (na investigação com humanos) porque dão os resultados mais fiáveis, precisos e de medição reprodutíveis.

## Referências

1. 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/)
2. Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>
3. Laviada-Molina H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2020; 21(7): e13020.
4. Katan MB, de Ruyter JC, Kuijper LD, Chow CC, Hall KD, Olthof MR. Impact of Masked Replacement of Sugar- Sweetened with Sugar-Free Beverages on Body Weight Increases with Initial BMI: Secondary Analysis of Data from an 18 Month Double-Blind Trial in Children. *PLoS ONE*. 2016; 11(7): e0159771
5. Drewnowski A, Rehm C. The use of low-calorie sweeteners is associated with self-reported prior intent to lose weight in a representative sample of US adults. *Nutrition & Diabetes* 2016; 6: e202.
6. Peters JC, Beck J, Cardel M, 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; 24(2): 297-304.
7. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018; 10: 818
8. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, Buttriss J, Drewnowski A, Fantino M, Gallagher AM, de Graaf K, Gosciny S, Hardman CA, Laviada-Molina H, López-García R, Magnuson B, Mellor D, Rogers P, Rowland I, Russell W, Sevenpiper J, la Vecchia C. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020; 33(1): 1-10.