



Obesidade e Controlo de peso

Como podem os adoçantes sem ou de baixas calorias ajudar?

DESTAQUES

Os adoçantes sem ou de baixas calorias são ingredientes alimentares sem, ou praticamente sem energia (calorias), que são utilizados em alimentos e bebidas, bem como em edulcorantes de mesa, em substituição dos açúcares, para proporcionar um sabor doce com menos ou nenhuma calorias.

Quando utilizados para substituir os açúcares, e como parte de um padrão de alimentação e estilo de vida saudáveis, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a reduzir a ingestão geral de energia e, por sua vez, ao longo de tempo, ajudar no controlo de peso.



A obesidade é causada por uma complexa interação entre fatores biológicos, comportamentais e ambientais. A nível global, mais de 650 milhões de adultos vivem com obesidade, enquanto que o excesso de peso e a obesidade, combinados, afetam cerca de 2 mil milhões de indivíduos.¹

As pessoas que vivem com obesidade devem receber cuidados individualizados, incluindo terapia nutricional médica, para melhorar a saúde e a qualidade de vida no geral, e não apenas os resultados relativos ao peso.² No que diz respeito à manutenção do peso, não existe uma abordagem nutricional única que sirva para todas as pessoas. Vários padrões alimentares podem ser recomendados às pessoas que vivem com obesidade, com base nos valores individuais, preferências e objetivos de tratamento que possam ser mantidos ao longo do tempo.^{3,4}

A NÍVEL GLOBAL,
MAIS DE



650 MILHÕES

DE ADULTOS VIVEM COM OBESIDADE

Papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias no controlo de peso: um olhar sobre a evidência clínica

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser usados como uma entre um conjunto de diferentes estratégias para ajudar a reduzir o consumo geral de energia na alimentação. Por sua vez, quando utilizados em substituição dos açúcares, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser uma ferramenta útil no controlo de peso, tal como demonstrado em vários estudos clínicos realizados em humanos.⁵⁻⁷ Estudos de intervenção de longo prazo revelam igualmente benefícios no uso de adoçantes sem ou de baixas calorias na manutenção da perda de peso ao longo do tempo.⁸⁻¹⁰

Revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos aleatorizados controlados (RCTs), o padrão de excelência na investigação clínica e de nutrição, relatam consistentemente um efeito benéfico ligeiro, mas significativo, no peso corporal quando os adoçantes sem ou de baixas calorias são comparados com os açúcares, enquanto que nenhuma diferença é encontrada quando são comparados com água ou placebo.⁵⁻⁸ Estudos revelam ainda que o impacto geral depende da quantidade de açúcares e calorias substituídos na alimentação com o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias.⁶

Recomendação sobre o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias no controlo de peso

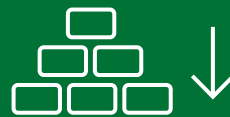
Várias organizações internacionais, incluindo a Academia de Nutrição e Dietética dos Estados Unidos, a Associação Americana da Diabetes, a Associação Dietética Britânica, a Associação Europeia para o Estudo da Diabetes, a Sociedade Mexicana de Nutrição e Endocrinologia e a Obesidade Canadá reconhecem que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser usados de forma segura, em alternativa aos açúcares, para ajudar a reduzir a ingestão total de energia e ajudar no controlo do peso.^{3,11-15} O Guia Alimentar Americano para 2020-2025 defende igualmente a alegação de que substituir os açúcares adicionados por adoçantes sem ou de baixas calorias pode reduzir a ingestão de calorias no curto prazo e ajudar na manutenção do peso.¹⁶

Em 2022, uma revisão sistemática da Organização Mundial da Saúde (OMS) concluiu que as evidências de RCTs indicam que o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias resulta na redução da ingestão total de energia e de açúcares e, por sua vez, numa pequena, mas significativa, descida do peso corporal e adiposidade no curto prazo, não tendo, contudo, encontrado qualquer evidência de benefícios a longo prazo aquando da revisão de estudos observacionais.¹⁷ Apesar dos resultados contraditórios entre os tipos de estudo, a OMS emitiu uma recomendação condicional (fraca) apelando contra o uso de adoçantes sem açúcares no controlo de peso,¹⁸ baseando-se unicamente em estudos observacionais, os quais têm um risco elevado de enviesamento e não conseguem fornecer evidência de causalidade, ao mesmo tempo que ignora as evidências de RCT.¹⁹

Mensagem final: Os adoçantes sem ou de baixas calorias como ferramenta útil no controlo de peso

Não deve haver qualquer expectativa de que os adoçantes sem ou de baixas calorias, por si só, levem a uma perda de peso, uma vez que não são substâncias que consigam exercer tais efeitos semelhantes aos farmacológicos.²⁰ No entanto, a escolha de opções de alimentos e bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias, em alternativa às suas versões normais com calorias, pode ajudar os indivíduos a continuarem a desfrutar de alimentos e bebidas com sabor doce, com menos ou nenhuma calorias, a manter a palatabilidade da alimentação e a melhorar a adesão a um padrão de alimentação saudável, ao mesmo tempo que visa gerir o peso corporal e as melhorias de saúde daí resultantes.²¹

As evidências provenientes de revisões sistemáticas e meta-análises de RCTs mostram que o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias, em substituição dos açúcares, pode ajudar a:



REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCARES ALIMENTARES¹⁷



REDUZIR A INGESTÃO DE ENERGIA (CALORIAS)^{6,17}



NO CONTROLO DO PESO CORPORAL^{5,6,17}

Referências:

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 9 June 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 19 January 2024)
2. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
3. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Version 2, 2022 Oct 21. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. (Accessed 19 January 2024)
4. Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, et al; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. Obes Facts. 2023;16(1):11-28
5. 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
6. Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. Int J Obes (Lond). 2021;45(3):464-478
7. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Metaanalysis. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e222092
8. Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, Keller SD, Whatley J. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr. 1997;65(2):409-418
9. 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
10. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2024;48(1):83-93
11. Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Acad Nutr Diet. 2012;112(5):739-58
12. British Dietetic Association (BDA). Policy Statement. The use of artificial sweeteners. Published: November 2016. Review date: November 2019. Available at: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/11ea5867-96eb-43df-b61f2cbe9673530d/policystatementsweetners.pdf> (Accessed 19 January 2024)
13. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023 Jun;66(6):965-985
14. Laviada-Molina H, Almeda-Valdés P, Arellano-Montano S, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr. 2017;4:24-41
15. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S77-S110
16. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). (Accessed 19 January 2024)
17. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. World Health Organization (WHO) 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
18. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
19. Khan TA, Lee JJ, Ayoub-Charette S, et al. WHO guideline on the use of non-sugar sweeteners: a need for reconsideration. Eur J Clin Nutr. 2023;77(11):1009-1013
20. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154
21. Gallagher AM, Ashwell M, Halford JCG, Hardman CA, Maloney NG, Raben A. Low-calorie sweeteners in the human diet: scientific evidence, recommendations, challenges and future needs. A symposium report from the FENS 2019 conference. J Nutr Sci. 2021;10:e7

Fale com o seu médico ou profissional de saúde para obter mais informações sobre a gestão e controlo de peso. Visite o nosso website www.sweeteners.org para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.