

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 890 milhões de adultos vivem com obesidade, enquanto que o excesso de peso e a obesidade, combinados, afetam cerca de 2,5 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



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.^{5,6} 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.^{7,8}

Revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos aleatorizados controlados (ECAs), 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.⁹⁻¹⁴ 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.⁵

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

As orientações sobre adoçantes sem ou de baixas calorias divergiram nos últimos anos, criando confusão entre profissionais de saúde e consumidores. Estas diferenças refletem, em grande medida, variações na forma como as organizações avaliam e ponderam a evidência disponível.¹⁴

Por exemplo, em 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) emitiu uma recomendação fraca contra a utilização de adoçantes não açucarados para o controlo do peso,¹⁵ dando prioridade a estudos observacionais de longo prazo em detrimento da evidência proveniente de ensaios clínicos de maior qualidade.¹⁶ Em contraste, em 2025, o Comité Consultivo Científico sobre Nutrição (SACN) do Reino Unido concluiu que substituir os açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias pode ajudar a reduzir a ingestão de açúcar e de energia proveniente de alimentos e bebidas, pelo menos a curto prazo, atribuindo maior peso a ensaios clínicos aleatorizados (ECAs) de boa qualidade, por minimizarem o viés e os fatores de confusão.¹⁷

Desde essas avaliações, surgiram novas evidências provenientes de grandes ensaios clínicos aleatorizados de longa duração, fornecendo forte apoio ao papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias na manutenção da perda de peso e no apoio a pessoas com obesidade e/ou diabetes na gestão do peso corporal ao longo de períodos prolongados.^{7,8} Além disso, uma *revisão umbrella* indicou que, ao contrário das análises ingênuas de coortes, que frequentemente se baseiam numa única avaliação alimentar inicial e reportam associações positivas entre maior consumo de adoçantes e risco de obesidade, as análises ajustadas para viés de estudos de coorte prospetivos, que modelam de forma mais precisa a substituição pretendida de açúcares por adoçantes sem ou de baixas calorias, apresentam resultados consistentes com a evidência dos ensaios clínicos: quando utilizados para substituir o açúcar e reduzir o total de calorias, os adoçantes sem ou de baixas calorias estão associados a menor peso corporal e a um risco reduzido de obesidade.¹⁴

Várias organizações de saúde e nutrição concluem, por isso, que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem desempenhar um papel útil no apoio a estratégias de controlo do peso e de gestão da diabetes, quando utilizados no contexto de uma alimentação globalmente saudável. Esta posição está refletida numa declaração conjunta da British Dietetic Association (BDA), da British Nutrition Foundation (BNF) e da Diabetes UK,¹⁸ e está alinhada com as orientações da American Diabetes Association (ADA)¹⁹ e do Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD).²⁰

Mensagem final:

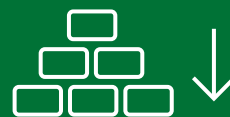
Os adoçantes sem ou de baixas calorias como ferramenta útil no controlo de peso

Não se deve esperar que os adoçantes sem ou de baixas calorias provoquem perda de peso por si só, uma vez que não exercem efeitos farmacológicos.⁵ Contudo, a substituição de alimentos e bebidas açucarados pelas respetivas versões adoçadas com adoçantes sem ou de baixas calorias pode ajudar a reduzir a ingestão calórica total, permitindo simultaneamente manter o sabor doce na alimentação. Esta estratégia pode contribuir para preservar a palatabilidade do regime alimentar e facilitar a adesão a um padrão alimentar saudável, apoiando assim a gestão do peso corporal e dos resultados de saúde associados.⁶

Referências:

- World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 8 December 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 6 February 2026)
- Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
- 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 6 February 2026)
- 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
- 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
- Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025;26(9):e13937
- 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
- Pang MD, Kjølbaek L, Bastings JJA, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025;7(10):2083-2098.
- Rogers PJ, 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 (Lond). 2021;45(3):464-478
- 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
- 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
- Wen J, Wu Q, Li S, Liu Y, Wen D. Effects of Non-Nutritive Sweeteners on Weight Loss and Maintenance, Metabolic Improvement, and Appetite Regulation in Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutr Rev. 2026;84(2):318-332.
- Li D, Han L, Yu Z, Teng X, Ma Y, Wang D. Effects of non-nutritive sweeteners on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial (RCT) studies. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):11-24.
- Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sievenpiper J. Reconciling conflicting evidence on low- and no-calorie sweeteners and cardiometabolic outcomes: an umbrella review using naïve and bias-adjusted methods. Appl Physiol Nutr Metab. 2025;50:1-26.
- WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- 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
- Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). SACN statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners: summary. Office for Health Improvement and Disparities; April 2, 2025. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners>. (Accessed 6 February 2026)
- British Dietetic Association (BDA); British Nutrition Foundation (BNF); Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. <https://www.bda.uk.com/resource-report/joint-position-statement-on-the-use-of-low-or-no-calorie-sweeteners-lncs.html>. (Accessed 6 February 2026)
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026;49(Supplement_1):S89-S131.
- 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;66(6):965-985.

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



REDUZIR O CONSUMO DE AÇÚCARES ALIMENTARES



REDUZIR A INGESTÃO DE ENERGIA (CALORIAS)



NO CONTROLO DO PESO CORPORAL