



International
Sweeteners
Association

© World Obesity Federation

FICHA INFORMATIVA

Controlo do peso e adoçantes sem ou de baixas calorias

O controlo do peso pode consistir em perder peso para melhorar a saúde, manter a perda de peso alcançada ou simplesmente evitar o aumento de peso. Todas estas situações exigem a gestão da ingestão e do gasto de calorias, 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 (DNT) relacionadas com a alimentação, como a Diabetes Tipo 2, as autoridades de saúde pública em todo o mundo aconselham a redução da ingestão de calorias e de açúcares livres. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que os açúcares livres não representem mais do que 5–10% do total de calorias ingeridas.¹

Os açúcares livres incluem os açúcares adicionados aos alimentos pelos cozinheiros, fabricantes ou pelo consumidor, bem como os naturalmente presentes no mel, xaropes e sumos de fruta.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem constituir uma ferramenta útil no controlo do peso, ao contribuírem para a redução do consumo excessivo de açúcares e para a diminuição do teor calórico dos alimentos e bebidas que os contêm.

A eficácia da utilização de adoçantes é confirmada tanto em ensaios clínicos aleatorizados de curta como de longa duração (ECAs - estudos que fornecem a melhor avaliação da relação causa efeito) demonstrando que a substituição do açúcar por adoçantes sem ou de baixas calorias conduz a uma redução da ingestão calórica total e, consequentemente, a perda de peso ao longo do tempo.²

Perda de peso mais eficaz

As revisões sistemáticas e meta análises (sínteses de toda a evidência disponível, combinadas com análise estatística de múltiplos estudos) de ensaios clínicos aleatorizados mostram que substituir o açúcar por adoçantes sem ou de baixas calorias resulta numa perda média de peso de 1–2 kg.³⁻⁸

Além disso, ECAs de longa duração demonstram que o uso de adoçantes em dietas com redução de açúcar ajuda a manter a perda de peso ao longo do tempo, ao melhorar a satisfação com a dieta e a adesão a um plano alimentar saudável.^{9,10} Este aspeto é particularmente relevante, porque manter o peso perdido a longo prazo constitui um dos maiores desafios no controlo do peso.

Evidência epidemiológica mista e recomendações divergentes

Apesar de a evidência proveniente de ensaios clínicos aleatorizados demonstrar de forma consistente que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem apoiar o controlo do peso, as recomendações relativas à sua utilização variam. Grande parte deste desacordo resulta da forma como são valorizados os diferentes tipos de evidência, quer provenientes de ECAs quer de estudos epidemiológicos (estudos observacionais que analisam o que as pessoas comem e como isso se relaciona com a saúde ao longo do tempo).¹¹

A OMS desaconselha o uso de adoçantes sem ou de baixas calorias para controlo do peso, baseando a sua orientação em evidência epidemiológica de baixa qualidade.¹² No entanto, várias entidades de referência em saúde e nutrição têm uma perspetiva distinta. Organizações como o Comité Consultivo Científico em Nutrição do Reino Unido (SACN),¹³ a Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD),¹⁴ a Associação Americana de Diabetes,¹⁵ a Associação Britânica de Dietética (BDA), a Fundação Britânica de Nutrição (BNF) e a Diabetes UK¹⁶ concordam que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem desempenhar um papel útil nas estratégias de controlo do peso e de gestão da diabetes, especialmente quando substituem o açúcar no contexto de uma alimentação globalmente equilibrada.

Importa salientar que a recomendação da OMS é condicional (ou fraca), pois assenta em evidência de baixa qualidade proveniente de estudos observacionais, enquanto a sua recomendação forte para reduzir o consumo de açúcar é sustentada por dados científicos robustos.¹¹ Uma limitação importante dos estudos observacionais é o risco de “causalidade inversa”: pessoas com excesso de peso ou obesidade recorrem a adoçantes como parte dos seus esforços para gerir o peso, em vez de os adoçantes serem a causa desse excesso de peso. De facto, perder ou manter peso constitui uma das principais motivações para a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias.

Para abordar a questão da causalidade inversa e clarificar os resultados contraditórios dos estudos observacionais, uma revisão global comparou resultados de estudos com metodologias diferentes.⁴ A revisão encontrou uma divisão clara: análises simples (“ingénuas”) de estudos populacionais frequentemente associavam o uso de adoçantes a maiores riscos de obesidade e doenças crónicas. Em contraste, análises rigorosas, ajustadas para enviesamentos e que consideravam a substituição do açúcar por adoçantes, mostraram o oposto. Quando usados para substituir o açúcar e reduzir as calorias totais, os adoçantes estão associados a menor peso corporal, menor risco de obesidade e menor incidência de doenças crónicas relacionadas. Importa salientar que estes resultados estão alinhados com a evidência de maior qualidade proveniente dos ensaios clínicos aleatorizados.

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

Um ensaio clínico aleatorizado (ECA) é um tipo de estudo em que os participantes são distribuídos aleatoriamente por dois ou mais grupos. O grupo experimental recebe a intervenção, por exemplo, o alimento ou bebida adoçado com um adoçante sem ou de baixas calorias, enquanto o grupo de controlo recebe uma condição comparativa, como o alimento ou bebida com açúcar, água ou um placebo (tratamento inativo).

Os participantes são acompanhados ao longo do tempo para avaliar o efeito da intervenção num resultado específico de interesse, como alterações no peso corporal ou nos níveis de glicose no sangue.

Porque a aleatorização ajuda a minimizar enviesamentos e controlar fatores de confusão, os ECAs são considerados o modelo de estudo mais adequado para determinar se existe uma verdadeira relação de causa efeito, sendo frequentemente descritos como o “padrão ouro” da investigação clínica. Em contraste, os estudos observacionais podem identificar associações, mas não permitem estabelecer causalidade de forma fiável.¹²

Num contexto em que são necessárias estratégias eficazes para enfrentar o desafio global da obesidade e das suas consequências para a saúde, a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias pode constituir um contributo relevante, quando integrada com atividade física regular e uma alimentação equilibrada.



Referências:

1. World Health Organization (WHO). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
2. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a “Minor” Effect. *Obes Rev*. 2025;26(9):e13937.
3. 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.
4. Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sevenpiper 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.
5. 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
6. 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 Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2022;5(3):e222092.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Pang MD, Kjølbæk 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.
11. 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.
12. WHO (World Health Organization) (2023) Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. World Health Organization. Geneva. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240073616>.
13. SACN (Scientific Advisory Committee on Nutrition) (2025). SACN Statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners. Published 2 April 2025. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners-summary>
14. 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.
15. 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.
16. 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>