



FICHA INFORMATIVA

Segurança e regulamentação dos adoçantes sem ou de baixas calorias

A procura por alimentos saborosos, saudáveis, convenientes e com menor teor de açúcares tem aumentado nos últimos anos. Como parte de uma maior consciencialização para os benefícios de uma alimentação mais saudável, os consumidores procuram também garantias quanto à 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 rigorosa avaliação de segurança antes de serem aprovados, e os adoçantes sem ou de baixas calorias não são exceção. De facto, estes estão entre os ingredientes mais exaustivamente estudados. As autoridades reguladoras de segurança alimentar em todo o mundo confirmam a sua segurança e autorizam a sua utilização.¹

A nível internacional, os adoçantes sem ou de baixas calorias foram avaliados pelo Comité Conjunto de Peritos em Aditivos Alimentares (JECFA).² O JECFA foi criado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em meados da década de 1950. Trata-se de um comité independente que fornece aconselhamento científico à Comissão do Codex Alimentarius e, em particular, ao Comité do Codex sobre Aditivos Alimentares (CCFA).

Os comités da Comissão do Codex, incluindo o CCFA, elaboram o guia alimentar internacional conhecido como *Codex Alimentarius*, uma coleção de normas alimentares, orientações e códigos de boas práticas.

Consenso científico sobre a segurança

Ao realizarem a avaliação de segurança dos adoçantes, o JECFA, bem como autoridades regionais ou nacionais de segurança alimentar, como a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) e a Administração de Alimentos e Medicamentos dos Estados Unidos (FDA), estabelecem uma Dose Diária Admissível (DDA) para cada substância.²⁻⁴

A DDA corresponde à quantidade de um adoçante sem ou de baixas calorias, ou de outro ingrediente alimentar, que pode ser consumida diariamente ao longo da vida sem risco apreciável para a saúde. Este valor é determinado com base na maior dose que não provoca efeitos adversos observáveis em estudos com animais de laboratório, aplicada ao longo da vida, e posteriormente dividida por um fator de segurança de 100.

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

Os diferentes adoçantes sem ou de baixas calorias possuem DDA's distintas, uma vez que as características e os componentes de cada adoçante variam. Todas as DDA's são expressas em miligramas por quilograma de peso corporal por dia. Assim, a quantidade autorizada de acesulfame-K em bebidas, por exemplo, difere da de aspartame, ciclamato ou outros adoçantes sem ou de baixas calorias.

Os níveis de utilização autorizados em alimentos e bebidas são definidos de forma a garantir que os consumidores não excedam a DDA. As estimativas de ingestão, baseadas em investigação internacional e em inquéritos alimentares realizados em diferentes populações e países, demonstram de forma consistente que o consumo global de todos os adoçantes sem ou de baixas calorias aprovados se mantém abaixo das respetivas DDA's, tanto em adultos como em crianças, incluindo entre consumidores elevados e pessoas com diabetes.⁵

Diversas organizações de saúde e nutrição a nível global, incluindo a Associação Britânica de Dietistas (BDA), a Fundação Britânica de Nutrição e a Diabetes UK,⁶ a Associação Americana de Diabetes (ADA),⁷ a Associação Europeia para o Estudo da Diabetes,⁸ e a Associação Latino-Americana de Diabetes⁹ reconhecem que:

Os adoçantes sem ou de baixas calorias são uma alternativa segura ao açúcar e podem contribuir para o controlo do peso e de condições como a diabetes, quando utilizados em substituição dos açúcares e integrados numa alimentação e estilo de vida saudáveis.



Segurança dos adoçantes reafirmada em reavaliações recentes

Na Europa, os cientistas da EFSA foram incumbidos de reavaliar a segurança de todos os aditivos alimentares autorizados antes de 20 de janeiro de 2009.³ Este processo incluiu a maioria dos adoçantes sem ou de baixas calorias mais utilizados. **As reavaliações do aspartame, taumatina, neoesperidina DC, sacarina, acesulfame-K, neotame e sucralose já foram concluídas, tendo a EFSA reafirmado a sua segurança.** Os peritos da EFSA confirmaram ainda que o consumo destes adoçantes permanece muito abaixo das respetivas DDA's. Estas reavaliações incluem igualmente a análise da literatura científica publicada, permitindo incorporar novas evidências de investigação emergente.

A segurança do aspartame foi também reavaliada a nível global pelo JECFA em 2023.¹⁰ O JECFA realizou uma avaliação abrangente do risco, incluindo a revisão das conclusões da avaliação de perigo da Agência Internacional para a Investigação do Cancro (IARC), que classificou o aspartame como "possivelmente carcinogénico para os seres humanos", com base em evidência limitada. **O JECFA concluiu que a exposição alimentar ao aspartame não representa uma preocupação para a saúde e reafirmou a sua Dose Diária Admissível (DDA) de 40 mg/kg de peso corporal por dia.**

Perigo vs. Risco

Uma avaliação de perigos identifica o potencial de uma substância para causar danos, enquanto uma avaliação de risco considera a probabilidade de esses danos ocorrerem nas condições reais de exposição.



Referências:

1. 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.
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Accessed 26 February 2026. <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/en/>
3. European Food Safety Authority (EFSA). Sweeteners. EFSA website. Updated 17 February 2026. Accessed 26 February 2026. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
4. Food and Drug Administration (FDA). Aspartame and other sweeteners in food. U.S. FDA website. Content current as of 27 February 2025. Accessed 26 February 2026. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food>
5. International Sweeteners Association (ISA). Chapter 2. Safety and regulation of low/no calorie sweeteners. In: *Low/no Calorie Sweeteners: Role and Benefits. A guide to the science of low/no calorie sweeteners.* 5th edition. June 2024. Accessed 26 February 2026. https://www.sweeteners.org/wp-content/uploads/2024/08/2024_isa_booklet_pt.pdf
6. 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. Accessed 26 February 2026. <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
7. American Diabetes Association (ADA) 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.
8. 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
9. 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 [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. *Rev ALAD.* 2018;8:152-74
10. International Agency for Research on Cancer (IARC) and Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Summary of findings of the evaluation of aspartame at the International Agency for Research on Cancer (IARC) Monographs Programme's 134th Meeting, 6–13 June 2023 and The JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES (JECFA) 96th meeting, 27 June–6 July 2023. Accessed 26 February 2026. https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2023/07/Summary_of_findings_Aspartame.pdf