International Sweeteners Association

Adoçantes sem ou de baixas calorias e o sabor doce

Destaques

Os seres humanos têm uma preferência natural pelo sabor doce. No entanto, as evidências científicas demonstram que o consumo de alimentos doces não aumenta a preferência pelo sabor doce nem o desejo por este sabor, contrariando a hipótese da «*preferência pelo sabor doce*».

Adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a reduzir o consumo de açúcar e de energia, sem abdicar do sabor doce.



Os seres humanos nascem com uma preferência inata pelo sabor doce. Desde os primeiros meses de vida, a doçura sinaliza alimentos ricos em energia e está associada ao prazer e à recompensa. Os recém-nascidos demonstram respostas positivas aos estímulos doces e rejeição dos sabores amargos, refletindo pressões evolutivas que favoreceram a procura de alimentos com elevado teor energético e a evitação de substâncias potencialmente nocivas com sabor amargo. Esta predisposição biológica desempenhou outrora um papel fundamental na sobrevivência, orientando os nossos antepassados para fontes de nutrientes, como os frutos, em ambientes onde a escassez de alimentos era frequente. [1]

No entanto, no mundo atual, os ambientes alimentares modernos caracterizam-se pela disponibilidade abundante de alimentos e pela ingestão excessiva de energia e açúcares, fatores associados a um maior risco de obesidade e de doenças crónicas relacionadas. Por este motivo, as autoridades de saúde pública a nível mundial salientam a importância de reduzir o consumo de açúcares adicionados, no âmbito de um padrão alimentar mais saudável.[2,3]

As organizações de saúde a nível mundial recomendam a redução da ingestão de açúcares livres para menos de



5-10 %

do aporte energético total.

A hipótese da «*preferência pelo sabor doce*»

Paralelamente, são frequentemente emitidas recomendações para reduzir a exposição global ao sabor doce na alimentação, e não apenas o consumo de açúcar. Uma ideia comum nas políticas nutricionais sugere que o consumo frequente de alimentos com sabor doce aumenta a preferência pela doçura, um conceito frequentemente designado por hipótese da «*preferência pelo sabor doce*», o que, por sua vez, promoveria um maior consumo de açúcar e o aumento de peso. No entanto, esta ideia não é sustentada pelas evidências científicas.[4]

As revisões de estudos clínicos realizados em seres humanos **não encontram evidências que sustentem a ideia de que a exposição a alimentos com sabor doce aumenta a preferência por este sabor**.[4,5] Em particular, estudos clínicos recentes confirmam que a exposição prolongada a uma alimentação com níveis baixos ou elevados de doçura não afeta o gosto, a preferência ou o consumo de alimentos com sabor doce.[6,7] A curto prazo, quando as pessoas consomem alimentos ou bebidas doces, o desejo imediato por este sabor diminui frequentemente, um fenómeno conhecido como «*saciedade sensorial específica*».[8] Estes resultados aplicam-se tanto aos açúcares como aos adoçantes sem ou de baixas calorias, e tanto a adultos como a crianças.

Visite o nosso website **www.sweeteners.org** para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.

O desafio de reduzir o consumo de açúcar

Embora a necessidade de limitar o consumo de açúcar seja amplamente reconhecida, a preferência humana pelo sabor doce pode dificultar a manutenção de alterações alimentares abruptas destinadas a reduzir o seu consumo. Muitas pessoas têm dificuldade em abdicar de alimentos com sabor doce, o que pode conduzir a ciclos de restrição e recaída. É neste contexto que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem desempenhar um papel útil. Estes proporcionam um sabor doce, mas com um contributo calórico reduzido ou nulo. Ao substituírem os açúcares adicionados em alimentos e bebidas, permitem desfrutar do sabor doce e, simultaneamente, reduzir a ingestão energética global.[9]

O papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias

Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a manter uma alimentação saudável com baixo teor de açúcar.[10] Eliminar ou reduzir drasticamente a doçura da alimentação pode não ser uma abordagem realista. Em alternativa, manter algum nível de doçura na alimentação pode tornar os padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis a longo prazo. Neste sentido, os adoçantes sem ou de baixas calorias podem constituir uma ferramenta alimentar prática para aproximar as recomendações nutricionais dos comportamentos alimentares reais. A sua utilização pode apoiar melhorias graduais na alimentação e ajudar as pessoas a desenvolver uma relação mais equilibrada com o sabor doce.

Tem existido um debate contínuo sobre a possibilidade de a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias perpetuar a «preferência pelo sabor doce» ou aumentar o desejo por alimentos doces. Esta ideia sugere que a exposição ao sabor doce sem a ingestão de calorias poderia perturbar a regulação do apetite ou reforçar a preferência por alimentos com sabor doce. No entanto, as evidências científicas atuais não sustentam esta afirmação.[8,9]

Análise aprofundada das evidências clínicas

Ensaios clínicos aleatorizados e controlados recentes, realizados tanto em adultos como em crianças, não sustentam a hipótese da «*preferência pelo sabor doce*».

O ensaio Sweet Tooth, um amplo ensaio com a duração de seis meses e a participação de 180 adultos, demonstrou que **as preferências pelo sabor doce se mantiveram estáveis, independentemente da exposição baixa, habitual ou elevada a alimentos e bebidas doces durante o período do estudo** .[6] Os participantes não apresentaram alterações no gosto pelo sabor doce nem na intensidade de doçura percecionada, independentemente da alimentação seguida. Também não se verificaram diferenças entre os grupos relativamente aos indicadores de comportamento alimentar, ingestão calórica, peso corporal e saúde metabólica. Após o final do estudo, os participantes regressaram naturalmente aos níveis iniciais de consumo de alimentos doces.

Estudos recentes do Monell Chemical Senses Center apresentam resultados semelhantes. Os resultados de um ensaio realizado em adultos não demonstraram efeitos significativos de uma alimentação com baixo teor de açúcar na intensidade de doçura percecionada nem na concentração de sacarose preferida.[7] Um ensaio realizado em crianças demonstrou que uma intervenção de quatro meses, que incluiu lanches com menor teor de açúcar e ações de sensibilização dirigidas aos cuidadores, reduziu o consumo de açúcares adicionados em crianças em idade pré-escolar, mas não alterou a concentração de sacarose preferida.[11] No final do estudo, as crianças continuavam a preferir os mesmos níveis elevados de doçura que preferiam no início, em consonância com os resultados de estudos anteriores.[12]

Os adoçantes sem ou de baixas calorias e a regulação do apetite

Numerosos ensaios clínicos aleatorizados e controlados demonstram que os adoçantes sem ou de baixas calorias não aumentam o apetite global nem conduzem a uma maior ingestão energética em comparação com o açúcar. Pelo contrário, quando utilizados em substituição do açúcar, estão frequentemente associados a uma redução do consumo calórico, o que pode contribuir para o controlo do peso ao longo do tempo.[9]



Referências :

1. Mennella JA, Bobowski NK. The sweetness and bitterness of childhood: Insights from basic research on taste preferences. Physiol Behav. 2015 Dec 1;152(Pt B):502-7.
2. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. At: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA). Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA J. 2022 Feb 28;20(2):e07074.
4. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
5. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. Am J Clin Nutr. 2018 Mar 1;107(3):405-419.
6. Čad EM, Mars M, Pretorius L, et al. The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. Am J Clin Nutr. 2026 Jan;123(1):101073.
7. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweeteness or most liked sugar concentration in model foods and beverages. Presented at Pangborn 2025. Available at: https://monell.org/monell-center-researchers-present-latest-findings-at-international-meeting-on-consumer-sensory-science/
8. Rogers PJ. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. Proc Nutr Soc. 2018 Aug;77(3):230-238.
9. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
10. Pang MD, Kjølbæk L, Bastings JJAJ, 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 Oct;7(10):2083-2098.
11. Mennella JA, Coffman DL, Merchan MT, Croce CM, Smethers AD, Fisher JO. Exposure to low-sweet snacks and caregiver nutritional and dental health education lowered children's added sugar intake: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2026 Jul:124(1):101272.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):50-60.

Visite o nosso website **www.sweeteners.org** para mais informações sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias.

© ISA, Setembro 2026