

International Sweeteners Association

FICHA INFORMATIVA

O sabor doce, os adoçantes sem ou de baixas calorias e a hipótese da preferência pelo sabor doce

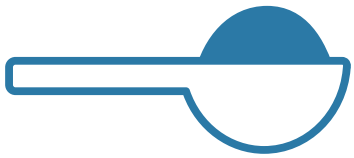
Os seres humanos nascem com uma preferência natural pelo sabor doce. Embora seja importante limitar o consumo excessivo de açúcar para preservar a saúde, reduzir o consumo de alimentos doces pode ser um desafio. Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ajudar a reduzir o consumo de açúcar e de calorias, satisfazendo simultaneamente a nossa preferência pelo sabor doce.

Porque gostamos do sabor doce

Os seres humanos têm uma preferência inata pelo sabor doce desde o nascimento. Os bebés nascem com uma predileção pelo doce, provavelmente porque o leite materno tem um sabor doce, e uma aversão ao amargo, que funciona como mecanismo de proteção contra substâncias potencialmente tóxicas. Esta característica biológica evoluiu para ajudar os nossos antepassados a identificar alimentos seguros e energéticos, como os frutos, em ambientes onde os alimentos eram escassos.[1]

Atualmente, o ambiente alimentar é muito diferente. Os açúcares estão amplamente disponíveis e são frequentemente consumidos em excesso, contribuindo para um aumento da ingestão calórica. Em conjunto com um estilo de vida sedentário, este fator contribui para um maior risco de obesidade e de problemas de saúde relacionados com o peso. Por este motivo, as organizações de saúde a nível mundial recomendam a redução da ingestão de açúcares adicionados e livres para menos de 5–10% do aporte energético total.[2]

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 doce: mito ou realidade?

Uma ideia comum no debate sobre nutrição e na definição de políticas alimentares é a de que o consumo de alimentos com sabor doce aumenta a preferência pela doçura, conduzindo a uma maior ingestão de açúcar e calorias. Este conceito é frequentemente designado por hipótese da «*preferência pelo sabor doce* ». **No entanto, as evidências científicas atuais não sustentam esta hipótese.**[3]

- As revisões de estudos realizados em seres humanos não identificam uma relação entre a exposição ao sabor doce e um aumento da preferência por este sabor.[3,4]
- Os ensaios clínicos de longa duração demonstram que dietas com diferentes níveis de doçura não alteram a preferência dos participantes pelo sabor doce.[5-7]
- A curto prazo, o consumo de alimentos doces pode até reduzir temporariamente a vontade de consumir mais alimentos doces, um fenómeno conhecido como *saciedade sensorial específica*.[4]

Estes resultados são consistentes em estudos realizados com adultos e crianças e aplicam-se tanto aos açúcares como aos adoçantes sem ou de baixas calorias.

O desafio de reduzir o consumo de açúcar

Embora seja importante reduzir a ingestão de açúcar, manter essa redução a longo prazo pode ser difícil. Muitas pessoas têm dificuldade em abdicar de alimentos com sabor doce, o que pode conduzir a ciclos de restrição e recaída.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias proporcionam um sabor doce com poucas ou nenhumas calorias. Podem ajudar a reduzir a ingestão de açúcares adicionados e o consumo calórico global, contribuindo, por sua vez, para o controlo do peso.[8] Manter algum nível de doçura na alimentação pode tornar os padrões alimentares saudáveis mais realistas e sustentáveis.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias não têm efeito sobre o apetite

Continua a existir debate sobre a possibilidade de os adoçantes sem ou de baixas calorias aumentarem o apetite, os desejos alimentares ou reforçarem a preferência pelo sabor doce. No entanto, as evidências atuais não sustentam estas preocupações.[8,9]

Os ensaios clínicos de longa duração demonstram que estes adoçantes não aumentam o apetite nem a ingestão energética. Pelo contrário, quando utilizados em substituição do açúcar, estão associados a uma redução da ingestão calórica, podendo contribuir para o controlo do peso ao longo do tempo.[10]

O ensaio SWEET TOOTH

O ensaio Sweet Tooth, um amplo ensaio clínico aleatorizado e controlado, com a duração de seis meses e a participação de 180 adultos, demonstrou que **alterar a exposição alimentar a alimentos com sabor doce, aumentando-o ou diminuindo-o, não afeta as preferências pelo sabor doce, a perceção dos sabores, as escolhas alimentares, a ingestão energética ou o peso corporal**. Após a intervenção, os participantes regressaram naturalmente ao seu nível inicial de consumo de alimentos doces, o que sugere a ausência de alterações comportamentais duradouras.[5]

Outros ensaios de longa duração, realizados com adultos e crianças, apresentam resultados semelhantes: reduzir o consumo de açúcar não diminui a preferência pelo sabor doce.[6,7] Mesmo quando a ingestão de açúcar é reduzida ao longo de vários meses, a preferência pela doçura tende a manter-se estável.



Os adoçantes sem ou de baixas calorias podem ser uma ferramenta prática para ajudar a reduzir a ingestão de açúcar e de calorias, sem aumentar a preferência pelo sabor doce ou o apetite.

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. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
4. 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.
5. 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.
6. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweetness 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/
7. 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.
8. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
9. 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.
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.

© ISA, Setembro 2026