

Posicionamento conjunto da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade (Abeso) sobre o consumo de adoçantes artificiais.

Frente às novas publicações a respeito da finalidade e segurança do uso de adoçantes artificiais, SBEM, SBD e Abeso observaram a necessidade de esclarecimento e orientações sobre o tema pela sua relevância e impacto sobre os hábitos da população.

Em 15 de maio de 2023, a Organização Mundial de Saúde (OMS) emitiu um posicionamento, sugerindo que adoçantes sem açúcar não sejam utilizados com a finalidade de controle de peso ou redução do risco de doenças crônicas, como diabetes mellitus (DM) e doenças cardiovasculares. Entre os adoçantes estão incluídos o acesulfame, aspartame, ciclamatos, sacarina, sucralose, estévia e seus derivados, entre outros. Xilitol e eritritol não foram incluídos pela escassez de estudos realizados até o momento.

Esta recomendação foi direcionada principalmente aos responsáveis por elaborar políticas de saúde, como governos, por exemplo, e deve ser interpretada com cautela, principalmente para medidas individuais.

Em primeiro lugar, é uma recomendação condicional, ou seja, não tem fortes evidências e a própria OMS sugere que haja uma ampla discussão antes de sua implementação como medida de saúde pública. Além disso, ela faz parte de um conjunto de ações que a OMS tem realizado para promover a redução da ingestão de açúcar e estimular que a população passe a se alimentar de uma forma mais saudável, com mais alimentos in natura e menos alimentos processados e ultraprocessados. Isto foi motivado pelo fato de que a obesidade está entre as maiores causas de morte no mundo e de que há fortes evidências de que a elevada ingestão de açúcar e de alimentos ultraprocessados esteja associada ao excesso de peso e à obesidade. Adoçantes sem açúcar geralmente são comercializados para auxiliar na perda de peso ou manutenção de peso saudável, mas em geral estão presentes em alimentos ultraprocessados, que podem ter outros componentes pouco saudáveis. Assim, embora alguns estudos apontem que a simples substituição de bebidas açucaradas por bebidas com adoçantes possa reduzir o peso corporal de forma discreta, os estudos em geral são de curto prazo, e ainda assim, existem alguns dados conflitantes. Logo, a OMS concluiu que não foi confirmada a eficácia a longo prazo dessa substituição para a redução de peso corporal. Vale ressaltar que a OMS **NÃO RECOMENDA** que as pessoas que ingerem adoçantes substituam seu uso por açúcar, e sim por alimentos mais saudáveis e menos processados. Esta recomendação também **NÃO INCLUI NENHUMA ORIENTAÇÃO** quanto ao uso destes adoçantes para pacientes com diabetes mellitus (DM) visando controle da glicose nem recomenda que pessoas com DM passem a ingerir açúcar.

O açúcar é uma substância altamente calórica e seu consumo aumenta o risco de problemas de saúde, como cáries, por exemplo. A ingestão total de açúcar diária tem sido associada ao risco de problemas cardiovasculares e câncer. A substituição de açúcar por outros adoçantes pode reduzir a ingestão diária total de açúcar, desde que não seja associada a aumento da ingestão de outros alimentos. Além disso, a segurança destes adoçantes já foi amplamente demonstrada em estudos clínicos, embora eles não tenham nenhum valor nutricional adicional benéfico, quando utilizados. Alternativas mais saudáveis com paladar menos doce, como frutas e outros alimentos sem açúcar adicionados devem ser buscadas, sempre que possível.

O relatório emitido pela a OMS cita estudos observacionais que sugerem que o consumo de adoçantes esteja associado a doenças crônicas. No entanto, esses estudos não são conclusivos, nem apontam para causa e efeito, podendo ser relacionados à “causalidade reversa”, isto é, pessoas com mais problemas de saúde usariam mais adoçantes como medida de controle. Alguns estudos mecanísticos, principalmente em animais de experimentação, também sugerem que os adoçantes poderiam ter efeitos negativos, como mudança de flora bacteriana, resistência à insulina, estímulo ao consumo de outros alimentos, por exemplo. No entanto, esses dados não são confirmados em humanos e as evidências de malefício dos adoçantes nas doses comumente utilizadas são muito mais fracas do que as evidências de malefício do consumo excessivo de açúcar.

No dia 13 de julho de 2023, a OMS em associação com a International Agency for Research on Cancer (IARC), Food and Agriculture Organization (FAO) e Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA), publicou uma revisão a respeito da segurança do uso do adoçante artificial ASPARTAME, em especial sobre a associação do seu uso com o risco de câncer. O aspartame é um adoçante artificial amplamente utilizado em alimentos industrializados e bebidas adoçadas desde a década de 1980. Segundo a revisão publicada, o aspartame foi incluído na classificação do Grupo 2B para o risco de câncer, ou seja, passou a ser considerado possivelmente carcinogênico para seres humanos. As evidências disponíveis foram consideradas limitadas para estabelecer uma relação de risco maior. Há estudos em animais que estabelecem a relação do uso de aspartame com o desenvolvimento de câncer, contudo os estudos apresentam limitações metodológicas e utilizam doses muito superiores às utilizadas por seres humanos. As evidências disponíveis em estudos em seres humanos são baseadas em poucas coortes, com alto risco de viés. Contudo, alguns estudos observacionais estabelecem uma relação entre o consumo de bebidas adoçadas (com uso de adoçantes artificiais ou açúcar) e o aumento da ocorrência de câncer hepático (porém com aumento de risco relativo modesto). Estes dados não nos permitem definir que a relação de risco foi diretamente causada pela exposição ao aspartame. Cabe ressaltar que a JECFA (Comitê Misto FAO/OMS de Especialistas em Aditivo Alimentar), também vinculado à OMS, emitiu uma nota informando que não há evidências que sugerem que devemos modificar a dose considerada segura do aspartame, já determinada anteriormente, de 40mg/kg, ou o equivalente a ao menos 12 latas de refrigerante não calórico ao dia ou ao menos 60 sachês de aspartame comumente comercializados.

Levando em consideração estes fatores, a SBEM, SBD e ABESO recomendam que:

1. Nas dietas com objetivo de perda de peso e prevenção de doenças crônicas associadas à obesidade, a ingestão de alimentos com açúcar adicionado seja substituída preferencialmente por alimentos mais saudáveis, in natura e não processados, e não apenas por alimentos semelhantes e adoçados com adoçantes de baixa caloria. Nos usuários de adoçantes sem açúcar **NÃO É RECOMENDADO QUE TROQUEM SUA UTILIZAÇÃO PELO AÇÚCAR.**
2. O uso de adoçantes sem açúcar pode ser uma alternativa de ingestão de alimentos com paladar doce sem aumento de ingestão de calorias em dietas hipocalóricas, levando em conta a segurança destas substâncias. Entretanto é importante ressaltar que esta substituição isolada, sem outras mudanças dos hábitos alimentares, não tem sido eficaz na redução de peso a longo prazo e é apenas uma das muitas estratégias que as pessoas podem usar.
3. Pessoas com DM **NÃO DEVEM TROCAR O USO DE ADOÇANTES SEM AÇÚCAR PELO PRÓPRIO AÇÚCAR**, pois isto pode levar a uma piora do controle da glicose e suas consequências deletérias. Para pacientes com DM, a ingestão de adoçantes sem açúcar



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia



- pode ser usada como uma estratégia de redução de ingestão de carboidratos totais, mantendo o paladar doce, mas uma dieta saudável com uso de alimentos *in natura* ou de preparo caseiro deve ser sempre estimulada.
4. A utilização de adoçantes sem açúcar nas dietas com intuito de perda de peso e redução do risco de doenças crônicas associadas à obesidade deve ser individualizada, com orientação profissional, de acordo com preferências de paladar, características clínicas e hábitos alimentares.
 5. O consumo de ASPARTAME até o limite das doses atualmente indicadas (0 - 40mg/kg de peso/dia) pode ser considerado seguro. Contudo, faz-se importante a realização de mais estudos para o maior esclarecimento da possível associação entre o consumo de aspartame e o desenvolvimento de câncer (principalmente de fígado). Mais uma vez, a recomendação da redução de consumo de alimentos adocicados e bebidas edulcoradas, com consumo prioritário de alimentos *in natura* e de preparo caseiro é a melhor estratégia para uma alimentação saudável.

Rio de Janeiro, 14 de julho de 2023.

Dr. Paulo Augusto Carvalho Miranda

Presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

Dra. Melanie Rodacki

Vice- presidente do Departamento de Diabetes da SBEM

Dr. Levimar Rocha Araújo

Presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes

Dr. Bruno Halpern

Presidente da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica