

O documento foi elaborado com o apoio de 43 organizações e fundações internacionais de alimentação, nutrição, dietética, medicina; universidades e centros de investigação

Mais de 60 especialistas internacionais publicam na revista científica *Nutrients* o primeiro Consenso Ibero-Americano sobre adoçantes sem ou de baixas calorias

- O Consenso, publicado na revista científica *Nutrients*, foi elaborado por mais de 60 peritos internacionais de diferentes especialidades
- A segurança dos adoçantes sem ou de baixas calorias foi extensivamente avaliada e confirmada por autoridades reguladoras internacionais na área da saúde
- Em programas de controlo da diabetes, os adoçantes sem ou de baixas calorias utilizados em vez de sacarose ou de açúcares simples, podem contribuir para um melhor controlo da glicose no sangue

Lisboa, 26 de julho de 2018. A revista científica *Nutrients* publicou o primeiro Consenso Ibero-Americano sobre adoçantes sem ou de baixas calorias, elaborado por mais de 60 especialistas internacionais, que permite reunir num documento o papel desempenhado pelos adoçantes sem ou de baixas calorias na alimentação, a sua segurança, as medidas regulatórias e os aspetos nutricionais da sua utilização em alimentos e bebidas como substitutos do açúcar e de outros adoçantes calóricos.

O principal objetivo do documento, de acordo com o **Prof. Lluís Serra-Majem**, Professor Catedrático de Medicina Preventiva e de Saúde Pública, Diretor do Instituto de Investigação Biomédica e Saúde da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e Presidente da Fundação para a Investigação Nutricional (FIN) é *“proporcionar informação útil com base em evidências científicas para contribuir para a redução do consumo de açúcares adicionados a partir de alimentos e bebidas, em consonância com as recomendações propostas pelas autoridades internacionais de saúde pública”*.

Entre as conclusões deste Consenso, os especialistas sublinharam que *“a segurança dos adoçantes sem e de baixas calorias tem sido exaustivamente analisada e aprovada, o que implica a sua autorização pelos organismos reguladores em matéria de saúde em todo o mundo, incluindo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a agência norte-americana Food and Drug Administration (FDA) e a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA, na sigla em inglês)”* explica a **Dr.ª Susana Socolovsky**, PhD em Ciências Químicas pela Universidade de Buenos Aires e Presidente eleita da Associação Argentina de Especialistas em Alimentação. Os adoçantes sem ou de baixas calorias são aditivos alimentares que são utilizados de forma segura há mais de um século para manter o sabor doce dos alimentos, mas sem acrescentar calorias a partir de açúcares. *“Recentes revisões sistemáticas e meta-análises têm avaliado e confirmado os benefícios dos adoçantes sem ou de baixas calorias em pacientes com diabetes ao contribuir para a melhoria do controlo glicémico, quando se utilizam para substituir os açúcares”*, explica o **Dr. Hugo Laviada**, Coordenador do Grupo de Investigação em Nutrição e Metabolismo da Universidade Marista de Mérida, Yucatán.

Este primeiro Consenso Ibero-Americano apresenta as conclusões de uma reunião de especialistas que se realizou em Lisboa, em Julho de 2017, organizada pela Fundação para a Investigação Nutricional, em colaboração com a Universidade Lusófona de Lisboa e apoiada por 43 sociedades científicas e fundações internacionais de alimentação, nutrição e dietética, sociedades médicas europeias e ibero-americanas, universidades e centros de investigação. Neste encontro, um total de 67 especialistas internacionais de diferentes disciplinas, tais como nutrição e dietética, endocrinologia, saúde pública, atividade física e desporto, pediatria, enfermagem, toxicologia e legislação alimentar analisaram o papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias na alimentação. De acordo com o **Prof. Serra-Majem** *“este documento de Consenso responde aos esforços da Fundação para a Investigação Nutricional para analisar e divulgar a evidência científica atual sobre a segurança e os benefícios dos adoçantes sem ou de baixas calorias quando são utilizados para substituir o açúcar e outros adoçantes calóricos”*.

A segurança dos adoçantes sem ou de baixas calorias

A segurança dos adoçantes é um aspeto que tem sido avaliado e aprovado periodicamente por numerosos Comitês científicos e organismos reguladores internacionais, tais como o Comité Misto FAO-OMS de Peritos em Aditivos Alimentares (JECFA - Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives) e a Comissão do CODEX Alimentarius (CAC), que têm dado pareceres favoráveis para a sua utilização. *“Graças ao rigoroso quadro regulatório existente em todo o mundo, pode-se confirmar que os adoçantes sem ou de baixas calorias são componentes seguros na alimentação da população em geral”*, salienta o **Prof. Arturo Anadón**, Professor Catedrático do Departamento de Toxicologia e Farmacologia da Faculdade de Medicina Veterinária da Universidade Complutense de Madrid, Espanha.

O JECFA é também o organismo encarregue de definir a Dose Diária Admissível (DDA) dos aditivos alimentares e, portanto, dos adoçantes sem ou de baixas calorias. A DDA é a quantidade de um aditivo alimentar que se pode consumir diariamente na alimentação, em função do peso corporal, sem provocar nenhum tipo de risco, incluindo o consumo durante toda a vida. A este respeito, a **Dr.ª Rebeca López-García**, Diretora do *Logre International Food Science Consulting* do México, recordou que *“a DDA não representa um nível máximo de ingestão diária e não se deve considerar como um ponto em que acaba a segurança, já que tem uma margem segura incorporada e é baseada numa exposição ao longo da vida”*.

Neste sentido, a agência norte-americana *Food and Drug Administration* (FDA, sigla em inglês), autoridade encarregue da regulamentação sobre aditivos alimentares nos Estados Unidos, salientou que o consumo ocasional de quantidades superiores à da DDA não causaria efeitos adversos.

A nível europeu, a regulamentação relativa aos adoçantes é tratada pelo painel de peritos da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA, sigla em inglês) sobre aditivos alimentares e fontes de nutrientes adicionados a géneros alimentícios, que avalia periodicamente a segurança destes ingredientes. Atualmente, os adoçantes sem ou de baixas calorias que estão autorizados para uso em alimentos e bebidas na UE são: acesulfame K, advantame, aspartame, ciclamatos, neohesperidina DC, neotame, sacarinas, sal de aspartame e acesulfame, glicosídeos de esteviol, sucralose y taumatina.

Composição e rotulagem nutricional dos alimentos com adoçantes sem ou de baixas calorias

Os adoçantes sem ou de baixas calorias proporcionam um sabor doce com uma baixa quantidade ou até mesmo sem calorias e podem incorporar-se numa multiplicidade de produtos do setor alimentar e das bebidas, incluindo sobremesas geladas, batidos, bebidas vegetais, néctares e bebidas feitas à base de sumo, iogurtes, refrigerantes, bolachas, pastilhas elásticas e doces.

A rotulagem dos alimentos relacionados com os aditivos alimentares deve cumprir os requisitos estabelecidos em cada um dos mercados onde são comercializados os produtos alimentares, aparecendo os adoçantes na lista de ingredientes e, também, o termo adoçantes na denominação do produto alimentar. Além disso, quando um alimento ou bebida contém aspartame, ou sal de aspartame-acessulfame, o rótulo do produto deve incluir, de forma obrigatória, a frase “contém uma fonte de fenilalanina”, menção especialmente relevante para as pessoas que sofrem fenilcetonúria.

A **Dr.ª Susana Socolovsky** recordou ainda que *“o objetivo é que o consumidor esteja sempre devidamente informado e possa reconhecer a presença destes ingredientes nos alimentos. É necessário que o consumidor esteja capacitado para ler e compreender os rótulos dos alimentos, pelo que devem criar-se campanhas destinadas a fortalecer a educação do consumidor”*.

Papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias no controlo de peso e em doenças crónicas

Os adoçantes sem ou de baixas calorias proporcionam uma baixa quantidade ou, até mesmo, nenhuma calorias. Neste sentido, a declaração de Consenso expõe que a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias em programas de controlo de peso pode favorecer a redução da ingestão global de energia e a perda de peso. No caso de pessoas com diabetes, o uso destes adoçantes nos seus programas de controlo, podem contribuir para melhorar a sua gestão da glicemia. Nas palavras do **Prof. Samuel Durán**, Vice-Presidente da Ordem dos Nutricionistas do Chile e Professor da Universidade de San Sebastián e da Universidade Autónoma do Chile, *“o consumo de alimentos e bebidas com adoçantes sem ou de baixas calorias pode ser uma opção para substituir o consumo de açúcares adicionados e energia, o que pode ser potencialmente benéfico para os pacientes com diabetes”*.

Além do mais, a declaração de Consenso também indica que os adoçantes sem ou de baixas calorias podem contribuir com benefícios para a saúde oral, já que se demonstrou que os produtos que os incorporam podem reduzir o risco de cáries.

Guias alimentares para os adoçantes sem ou de baixas calorias

O documento do Consenso, em linha com a OMS e com a evidência científica atual, recomenda que o consumo de açúcar adicionado contribua com o máximo de 10% da ingestão energética, pelo que o uso dos adoçantes sem ou de baixas calorias na reformulação dos produtos alimentares poderia ser uma estratégia útil e sustentável para alcançar este objetivo. A este respeito, o **Prof. Sérgio Cunha Velho de Sousa**, do Hospital Pediátrico do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra em Portugal, indica que *“os açúcares presentes nos alimentos têm outras funções para além da adição do sabor doce, portanto, nem sempre é possível eliminarmos ou substituí-los totalmente sem afetar a sua qualidade e estabilidade”*.

O **Prof. Sérgio Cunha Velho de Sousa** acrescenta que *“é essencial estabelecer um diálogo com os fabricantes de alimentos e bebidas para se debater a necessidade de reformulação dos produtos e a redução do consumo de açúcares adicionados e/ou substituir o conteúdo total ou parcial de açúcar pelos adoçantes sem ou de baixas calorias. Além da reformulação, também se deveriam planejar outras estratégias como a redução do tamanho das porções”*.

Educação alimentar e nutricional e comportamento do consumidor

Finalmente, este Consenso evidencia a necessidade de facilitar ao consumidor um acesso fácil a informação rigorosa e de qualidade, transparente e de fácil compreensão pelo público em geral. Na opinião do **Dr. Tommaso Bochicchio**, Professor de Nefrologia da Faculdade de Medicina da Universidade La Salle da Cidade do México e Diretor de Nefrologia do Instituto Mexicano de Transplantes em Cuernavaca, Morelos, *“é necessário uma formação contínua dos profissionais de saúde, já que são uma fonte de informação de referência tanto para a população em geral como para os seus pacientes. Também pode ser apropriado divulgar informação através de boletins informativos, reuniões científicas, congressos e outros canais estabelecidos por sociedades científicas e profissionais em diferentes campos relacionados com a saúde”*.

Os consumidores têm acesso a inúmeras fontes de informação, nem todas fidedignas, sobre questões de alimentação, nutrição e saúde. O que muitas vezes pode levar a equívocos e causar uma confusão desnecessária na população. O **Dr. Caomhan Logue**, do Centro de Inovação Nutricional para Alimentos e Saúde (NICHE) da Faculdade de Ciências Biomédicas da Universidade de Ulster na Irlanda do Norte, afirma que *“é necessário ter meios efetivos através dos quais as evidências científicas sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias possam ser comunicadas ao público a fim de aumentar a sensibilização e ajudá-lo a tomar decisões informadas que melhor se adequam às suas necessidades”*. Acrescenta ainda que *“o uso crescente de novas tecnologias e redes sociais favorece a rápida difusão e troca de informação e estas novas formas de comunicação podem representar uma oportunidade para fornecer informação fiável e atempada baseada em evidências aos consumidores sobre os aspetos de segurança dos adoçantes sem ou de baixas calorias, bem como os potenciais benefícios para a saúde da utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias”*.

Serra-Majem LI, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, Varela-Moreiras G, Logue C, Laviada H et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages. *Nutrients*, 2018;10(7):818-849

Para mais informação:

Gabinete de imprensa da Fundação para a Investigação Nutricional (FIN)
Gonçalo Carvalho / Jorge Azevedo. Tel.: 21 844 63 91