

Por ocasião do Simpósio “Adoçantes: os seus benefícios e aplicações no Século XXI”

O 21.º Congresso Internacional de Nutrição aborda os benefícios e aplicações dos adoçantes de baixas calorias na atualidade

- O Simpósio é organizado pela Fundação para a Investigação Nutricional (FIN) e pela Fundação Espanhola de Nutrição (FEN) no âmbito do 21.º Congresso Internacional de Nutrição, no qual participam cerca de 3.200 especialistas de todo o mundo.
- A reunião irá analisar o papel dos adoçantes sem ou de baixas calorias nos produtos alimentares e bebidas como potencial substituto do açúcar, a sua segurança, regulamentação e aspetos nutricionais associados a alimentos e bebidas que os contenham.
- Várias meta-análises realizadas nos últimos anos concluíram de forma bastante unânime que a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias pode contribuir para a gestão e redução do peso corporal em comparação com o açúcar.

Buenos Aires, 20 de outubro de 2017 - No âmbito do 21.º Congresso Internacional de Nutrição, que se realiza de 15 a 20 de outubro em Buenos Aires (Argentina), decorreu hoje de manhã um simpósio onde foi abordado o papel e os benefícios dos adoçantes sem ou de baixas calorias nos produtos alimentares. Em particular, este Congresso Internacional, intitulado “*Da Ciência à Segurança Nutricional e Alimentar*”, com a participação de cerca de 3.200 especialistas de todo o mundo, acolheu o Simpósio “*Adoçantes: os seus benefícios e aplicações no Século XXI*”, organizado pela Fundação para a Investigação Nutricional (FIN) e pela Fundação Espanhola de Nutrição (FEN). Neste encontro, os profissionais de saúde e nutrição discutiram e analisaram os aspetos relacionados com a segurança e benefícios dos adoçantes sem ou de baixas calorias num contexto de opções para reduzir o consumo de açúcar, prevenção de obesidade, aplicações e utilizações em produtos alimentares e bebidas para diabéticos e outros problemas relacionados com a saúde.

Os adoçantes sem ou de baixas calorias são utilizados em muitos produtos alimentares na indústria de alimentos e bebidas, incluindo sobremesas geladas, batidos, bebidas vegetais, néctares e bebidas à base de fruta, iogurtes, refrigerantes, bolachas, pastilhas elásticas, doces, e até mesmo em produtos farmacêuticos, tornando mais agradável o sabor de alguns medicamentos.

A segurança dos adoçantes

Durante este simpósio, o **Prof. Lluís Serra-Majem**, Professor de Medicina Preventiva e Saúde Pública, Diretor do Instituto de Investigação Biomédica e Sanitária da Universidade de Las Palmas de Gran Canaria e Presidente da Fundação para a Investigação Nutricional e Academia Espanhola de Nutrição e Ciências da Alimentação observou que “os adoçantes têm sido utilizados com segurança por

consumidores em todo o mundo há mais de um século” e recorda que “obter autorização para o desenvolvimento de um novo adoçante sem ou de baixas calorias é um processo longo e cientificamente rigoroso. Em particular, só é possível solicitar a aprovação de um adoçante sem ou de baixas calorias após terem sido realizados testes rigorosos e terem sido proporcionadas evidências científicas da sua segurança e da utilidade do produto”.

Os adoçantes, continua Serra-Majem, *“constituem um campo da dietética e nutrição de indiscutível interesse e atualidade que, no entanto, não está isento da realização de novos estudos e avanços científicos, pelo que se tornam necessárias reuniões similares a esta que contribuem para um maior conhecimento e esclarecimento, e onde são analisados os seus benefícios, segurança e aplicações atuais”.*

Adoçantes e controlo de peso

De acordo com a **Prof.^a Anne Raben**, do Departamento de Nutrição, Exercício e Desporto da Faculdade de Ciências da Universidade de Copenhaga (Dinamarca), *“foram realizados alguns estudos que associam os adoçantes sem ou de baixas calorias com o risco de aumento de apetite e ingestão de alimentos e, portanto, a um aumento de peso. Contudo, os estudos de intervenção realizados nos últimos 25-30 anos demonstraram que os adoçantes sem ou de baixas calorias não estimulam o apetite nem aumentam o peso corporal. Assim, várias meta-análises realizadas nos últimos anos concluíram de forma bastante unânime que a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias pode contribuir para a gestão e redução do peso corporal em comparação com o açúcar”.*

Por seu lado, a **Dr.^a Susana Socolovsky**, Ph.D. em Ciências Químicas pela Universidade de Buenos Aires e Presidente eleita da Associação Argentina de Especialistas em Alimentação, lembra que *“os adoçantes sem ou de baixas calorias são utilizados numa grande variedade de produtos alimentares e bebidas, tendo em conta o interesse de alguns consumidores em controlar o seu peso corporal, ingerindo alimentos doces ao mesmo tempo que procuram evitar o consumo de açúcares no caso de diabéticos ou evitar as cáries dentárias. Graças ao rigoroso quadro regulamentar existente que tem origem na avaliação do adoçantes por parte do Comité FAO-OMS de peritos em matéria de aditivos alimentares (JECFA, na sua sigla em inglês), os adoçantes sem ou de baixas calorias são componentes seguros na dieta alimentar da população em geral”.*

Finalmente, o **Dr. Hugo A. Laviada**, Coordenador do Grupo de Trabalho sobre Obesidade da Sociedade Mexicana de Nutrição e Endocrinologia, e Investigador em Metabolismo e Nutrição Humana na Universidade Marista de Mérida, enfatizou que *“a utilização estruturada de adoçantes não calóricos em programas de gestão e controlo de peso ou no tratamento nutricional terapêutico de pessoas com diabetes e excesso de peso e de obesidade pode contribuir para a redução de peso e controlo metabólico em programas estruturados e supervisionados desde que utilizados em substituição do açúcar nesses mesmos programas”.*

IUNS 21ST ICN
International Congress of Nutrition
"From Sciences to Nutrition Security"



A utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias é uma questão de grande interesse para a comunidade científica, tanto no âmbito da epidemiologia como da segurança, dietética e nutrição, e a sua utilização vem, em alguns casos, de há mais de 100 anos.

Atualmente, a variedade existente de adoçantes sem ou de baixas calorias faz com que sejam cada vez mais frequentes as reuniões científicas semelhantes a esta para abordar esta temática. Em particular, no decorrer do passado mês de Julho, realizou-se em **Lisboa uma reunião que contou com a presença de 67 especialistas internacionais** em alimentação, nutrição, dietética, endocrinologia, atividade física e saúde em geral que se juntaram para elaborar um Consenso sobre os adoçantes sem ou de baixas calorias. Este encontro teve a participação de um total de 42 sociedades científicas e fundações na área da nutrição e dietética, sociedades médicas, universidades e centros de investigação europeus e ibero-americanos.

Entre as conclusões do documento de consenso que está a ser finalizado destaca-se que a utilização de adoçantes sem ou de baixas calorias pode contribuir para as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) que recomenda que o consumo diário de açúcares simples não deve ser superior a 10% do total da energia diária ingerida e que maiores benefícios para a saúde podem ser alcançados se o consumo diário de açúcares simples for inferior a 5%.

Para más información:
Gonçalo Carvalho
Tel. (00351) 218446391
gcarvalho@guesswhat.com.pt