



Photo by Kim Daniels

O papel dos adoçantes na dieta e sua segurança de consumo

Por Márcia Terra, nutricionista*

Publicado em 12 abr 2019

O sabor doce é apreciado de forma natural pelo ser humano desde o seu nascimento. O problema é que, segundo pesquisas, o consumo exagerado de açúcares pode aumentar a probabilidade de ganho de peso, o que, por sua vez, é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes.

Mudanças no estilo de vida que ajudem a prevenir o excesso de peso são, portanto, um objetivo importante para uma grande parte da população mundial neste momento. Também é fundamental pensar no balanço energético – ou seja, equilibrar as calorias consumidas com aquelas queimadas por meio da atividade física.

Os edulcorantes, mais conhecidos como **adoçantes**, representam uma forma simples de reduzir a quantidade de calorias e açúcares da dieta sem afetar o prazer de saborear alimentos e bebidas doces. Por ter um poder adoçante elevado em comparação aos açúcares, uma quantidade muito

pequena é capaz de conferir a doçura desejada – agregando pouquíssima ou nenhuma caloria ao produto final.

Além disso, os adoçantes podem dar uma ajuda significativa a pessoas com diabetes que precisam controlar sua ingestão de carboidratos, uma vez que não afetam o controle da glicemia. Sem falar que a saúde bucal sai ganhando, já que não há perigo de causarem cáries.

Quem são eles

Os adoçantes são usados em todo o planeta há mais de um século. Os mais conhecidos e utilizados são: acessulfame de potássio (ou acessulfame-K), aspartame, ciclamato, sacarina, sucralose e glicosídeos de esteviol. Outros tipos aprovados para uso na Europa e em outras partes do globo incluem: taumatina, neotame, neoesperidina DC e advantame.

O primeiro adoçante levado à mesa foi a sacarina, descoberta na Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, em 1879. Desde então, vários outros foram identificados e são agora ingredientes de alimentos e bebidas em todo o mundo. Antes da aprovação, todas as substâncias estão sujeitas a um rigoroso processo de avaliação de segurança.

Por falar em segurança...

Ela tem sido cuidadosamente avaliada e consistentemente confirmada por um forte corpo de evidências científicas e órgãos regulatórios em todo o mundo. Como ocorre com qualquer aditivo alimentar, para que um adoçante seja aprovado para utilização no mercado, deve primeiro ser submetido a uma avaliação exaustiva por parte da autoridade competente em matéria de segurança de alimentos.

E, com base na riqueza dos estudos científicos, os organismos de segurança de alimentos em todo o mundo, tais como o Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) da Food and Agriculture Organization (FAO)/World Health Organization (WHO), a US Food and Drug Administration (FDA) e a European Food Safety Authority (EFSA), têm consistentemente confirmado a segurança de todos os adoçantes liberados.

Para isso, as autoridades analisam e avaliam minuciosamente dados sobre a química, a cinética e o metabolismo da substância, além das utilizações propostas e a avaliação da exposição, bem como estudos toxicológicos extensivos.

Um adoçante só é autorizado para incorporação em alimentos se existirem fortes indícios de que não suscita preocupações de segurança. No processo de aprovação, os especialistas em avaliação de risco das agências de segurança de alimentos estabelecem uma **dose diária aceitável**

(conhecida como IDA) para cada adoçante aprovado. Seguem abaixo as quantidades para cada um deles, por dia:

Acessulfame-K: 0-15 mg/kg

Aspartame: 0-40 mg/kg

Ciclamato: 0-11 mg/Kg

Sacarina: 0-5mg/kg

Sucralose: 0-15mg/kg

Glicosídeos de esteviol: 0-4mg/kg (expresso como esteviol)

Taumatina: não especificado**

**Uma IDA sem especificação significa que a taumatina pode ser utilizada de acordo com as boas práticas de fabricação (BPF).

Fonte: Dose diária admissível (IDA) para os edulcorantes de baixo teor calórico habitualmente utilizados, conforme estabelecido pelo Joint Expert Scientific Committee on Food Additives (JECFA) of the United Nations Food & Agriculture Organization (FAO) and the World Health Organization (WHO).

E para que serve a IDA?

Como contei, trata-se de uma estimativa da dose diária de uma substância que não apresenta risco apreciável à saúde humana, quando ingerida todos os dias, durante toda a vida.

A IDA serve para proteger a saúde dos consumidores e facilitar o comércio internacional de alimentos. É uma abordagem prática para determinar a segurança dos aditivos alimentares e um meio de alcançar a harmonização do controle regulatório, pois os valores estabelecidos para o uso de cada aditivo são aplicáveis globalmente em diferentes países e em todos os setores da população.

Para estabelecer a IDA, é necessário determinar, por meio de estudos, a maior quantidade consumida do adoçante que não gerou efeitos adversos. Esse patamar é chamado de NOAEL (do inglês, No Observed Adverse Effect Level) e a quantidade é expressa em miligramas do adoçante por quilograma de peso corporal por dia (mg/kg de peso corporal/dia).

O NOAEL é, então, dividido por 100. Essa margem de segurança é necessária, porque o NOAEL é determinado em animais, não em seres humanos. Portanto, é essencial ajustar os valores a possíveis diferenças, assumindo que o ser humano é mais suscetível a problemas do que o animal de teste mais sensível.

Outro ponto de cuidado é que a confiabilidade dos testes de toxicidade é limitada pelo número de animais testados. Essas avaliações não podem representar a diversidade da população humana, cujos subgrupos podem mostrar diferentes sensibilidades (por exemplo, crianças, idosos e enfermos). De novo: é prudente ajustar essas diferenças.

Uma forma lúdica de explicar o que é a IDA

Pense em uma estrada onde determinado limite de velocidade é estabelecido para que não ocorram acidentes. Imagine que o limite estipulado é de 100 km/h. Isso significa que se um carro andar a 100 km/h nessa estrada não ocorrerá nenhum tipo de acidente.

Pois agora imagine que as pessoas que estipularam o limite de 100 km/h querem que a estrada seja a mais segura possível. Para isso, elas dividem o valor de 100 km/h por um fator de segurança de 100. Assim, o novo limite passa a ser de 1 km/h.

Dessa forma, os carros nessa estrada só poderão andar a 1 km por hora. Caso um carro passar dessa velocidade, não é indicativo de que sofrerá um acidente ou que estará em perigo, mesmo que isso ocorra várias vezes. A mesma analogia pode ser extrapolada para as IDAs dos aditivos alimentares.

A IDA não é um limite máximo

Ela é uma referência a uma situação de longa exposição durante a vida toda, e não um valor de base para uma única ocasião. Por isso, você não precisa se preocupar com os limites estabelecidos, porque eles são muito seguros e são raras as ocasiões em que se poderia ultrapassá-los.

E, quando fica claro que a IDA pode ser excedida com certa regularidade por certos grupos populacionais, os organismos regulatórios reduzem os níveis permitidos desses aditivos nos alimentos, de forma consistente com a quantidade necessária para alcançar sua função – ou então restringem a gama de alimentos em que o aditivo é permitido para uso.

Sem motivo para preocupação

Publicada em 2018, uma revisão da literatura mundial sobre os edulcorantes mais utilizados concluiu que, em geral, os estudos realizados para determinar as exposições dos adoçantes ao longo da última década não suscitou preocupações no que diz respeito a ultrapassar os valores das IDAs individuais na população geral ao redor do mundo.

Cabe lembrar ainda que vários estudos indicam uma redução no consumo de adoçantes. Esses dados proporcionam um grau significativo de confiança, sinalizando que não está acontecendo uma mudança expressiva na ingestão dos adoçantes e que os níveis de exposição em geral estão dentro dos limites da IDA para cada um deles.

Fonte: ISA booklet Low calorie sweeteners: Role and benefits, 2018.

****Márcia Terra** é nutricionista e membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban)*