



A OMS aconselha a não usar adoçantes sem açúcar para controle de peso em diretriz recém-lançada

15 de maio de 2023 | notícias departamentais | Tempo de leitura: 1 min (390 palavras)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou uma nova diretriz sobre adoçantes sem açúcar (NSS), que recomenda contra o uso de NSS para controlar o peso corporal ou reduzir o risco de doenças não transmissíveis (DNTs).

A recomendação é baseada nos resultados de uma revisão sistemática das evidências disponíveis que sugerem que o uso de NSS não confere nenhum benefício a longo prazo na redução da gordura corporal em adultos ou crianças. Os resultados da revisão também sugerem que pode haver efeitos indesejáveis potenciais do uso prolongado de NSS, como um risco aumentado de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e mortalidade em adultos.

"Substituir açúcares livres por NSS não ajuda no controle de peso a longo prazo. As pessoas precisam considerar outras maneiras de reduzir a ingestão de açúcares livres, como consumir alimentos com açúcares naturais, como frutas, ou alimentos e bebidas sem açúcar", diz Francesco Branca, Diretora de Nutrição e Segurança Alimentar da OMS. "NSS não são fatores dietéticos essenciais e não têm valor nutricional. As pessoas devem reduzir completamente a doçura da dieta, começando cedo na vida, para melhorar sua saúde."

A recomendação se aplica a todas as pessoas, exceto indivíduos com diabetes pré-existente, e inclui todos os adoçantes não nutritivos sintéticos e naturais ou modificados que não são classificados como açúcares encontrados em alimentos e bebidas industrializados ou vendidos sozinhos para serem adicionados a alimentos e bebidas. bebidas pelos consumidores. NSS comuns incluem acesulfame K, aspartame, advantame, ciclamatos, neotame, sacarina, sucralose, estévia e derivados de estévia.

A recomendação não se aplica a produtos de higiene e higiene pessoal que contenham SNS, como creme dental, creme para a pele e medicamentos, ou a açúcares de baixa caloria e álcoois de açúcar (polióis), que são açúcares ou derivados de açúcares que contêm calorias e, portanto, não são considerados NSS.

Como a ligação observada nas evidências entre o NSS e os resultados da doença pode ser confundida por características basais dos participantes do estudo e padrões complicados de uso do NSS, a recomendação foi avaliada como condicional, seguindo os processos da OMS para o desenvolvimento de diretrizes. Isso indica que decisões políticas baseadas nessa recomendação podem exigir discussões substanciais em contextos específicos de países, vinculadas, por exemplo, à extensão do consumo em diferentes faixas etárias.

A diretriz da OMS sobre NSS faz parte de um conjunto de diretrizes existentes e futuras sobre dietas saudáveis que visam estabelecer hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida, melhorar a qualidade da dieta e diminuir o risco de DCNTs em todo o mundo.

Assine nossas newsletters →

[Grupo Consultivo de Especialistas em Orientação Nutricional \(NUGAG\)](#)