

SAÚDE: OMS DESACONSELHA USO DE ADOÇANTES PARA CONTROLE DE PESO



Lista inclui aspartame, sacarina, sucralose, stevia e derivados.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou novas diretrizes sobre o uso de adoçantes e passou a não recomendar o uso desse tipo de produto para controle de peso ou como estratégia para reduzir o risco de doenças não transmissíveis. A lista inclui aspartame, sacarina, sucralose, stevia e derivados.

“A recomendação é baseada em resultados de uma revisão sistemática de evidências disponíveis que sugerem que o uso de adoçantes não confere nenhum benefício a longo prazo na redução da gordura corporal em adultos ou crianças.”

Os resultados da revisão, segundo a OMS, também sugerem que pode haver efeitos potenciais indesejáveis provenientes do uso prolongado de adoçantes, como risco aumentado de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e mortalidade em adultos.

De acordo com a entidade, o ato de substituir o açúcar por adoçantes não ajuda no controle de peso a longo prazo. A OMS pede que as pessoas considerem outras formas de reduzir a ingestão de açúcar, como consumir frutas e outros alimentos naturalmente adoçados, além de alimentos e bebidas sem nenhum tipo de açúcar.

“A recomendação se aplica a todas as pessoas, exceto indivíduos com diabetes pré-existente, e inclui todos os adoçantes sintéticos, naturais ou modificados que não são classificados como açúcares encontrados em alimentos e bebidas industrializados ou vendidos separadamente em alimentos e bebidas.”

Ainda segundo a OMS, a recomendação não se aplica a produtos de higiene e higiene pessoal que contenham adoçante, como creme dental, creme para a pele e medicações.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4384/saude-oms-desaconselha-uso-de-adoçantes-para-controle-de-peso-em-04/07/2026-18:55>