



## ALIMENTAÇÃO

# Nova classificação do aspartame: devo parar de consumir esse adoçante?

PUBLICADO POR [HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN](#) EM 26/08/2023 | ATUALIZADO EM 14/08/2023

### 7 minutos para ler

A *Organização Mundial da Saúde* (OMS) provocou uma reação internacional ao classificar o **aspartame** — adoçante artificial de baixa caloria que é 200 vezes mais doce do que o açúcar – como “**possivelmente carcinogênico**” para humanos (grupo 2B).

- Confira como diminuir o consumo de açúcar
- Dieta rica em açúcar e gordura pode ‘viciar’ o cérebro

O **aspartame** é um dos principais ingredientes utilizados pela indústria de bebidas e alimentos desde a década de 1980 na produção de refrigerantes sem açúcar, sucos, balas, chicletes, sorvetes, gelatinas, entre outros. Por isso, costuma ser usado por pessoas com obesidade, diabetes e por quem quer perder peso em substituição ao açúcar comum, já que fornece um sabor adocicado aos alimentos.



## Existem riscos ao consumir aspartame?

A nova classificação teve como base relatórios realizados por dois grupos independentes: um deles foi feito pela **Agência Internacional de Pesquisa em Câncer** (IARC), um braço especializado da OMS, e outro pelo **Comitê Conjunto de Especialistas em Aditivos Alimentares** (JECFA), da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO).

Enquanto a IARC citou “evidências limitadas” de possível carcinogenicidade (câncer) em humanos, o JECFA manteve como segura a ingestão diária aceitável desse adoçante de até 40 mg/kg de peso corporal.

Para se ter uma ideia, uma **lata de refrigerante** diet, por exemplo, tem de 200 a 300 mg de aspartame. Assim, uma pessoa com 70 kg teria que consumir de 9 a 14 latas de refrigerante por dia para exceder o limite tolerável e ser considerado prejudicial.

“As pessoas não devem parar de usar o aspartame por causa dessa nova classificação, mas sabemos que ele também não contribui para a **diminuição da obesidade** ou do diabetes no mundo, pelo contrário, os casos só aumentam. O que nós recomendamos é a ingestão de menos alimentos processados e mais alimentos in natura. As pessoas devem consumir menos açúcar e, se forem adoçar algum alimento, usar uma quantidade muito baixa de adoçante”, afirmou o endocrinologista *Paulo Rosenbaum*, do Hospital Israelita Albert Einstein.

## Contraindicado por nutricionistas

A nutricionista *Luna Azevedo*, que atua nas áreas de nutrição comportamental, familiar e materno-infantil, sugere que o **aspartame** deveria ser excluído da rotina alimentar por não existir nenhuma vantagem nutricional que justifique o consumo de adoçantes artificiais.

Além disso, a especialista afirma que substâncias químicas como o aspartame viciam o paladar, fazendo com que o consumidor procure cada vez mais pela sensação doce — o que significa que ele vai querer usar cada vez mais o produto.

“Ao contrário do que muitos pensam, adoçantes sem açúcar afetam a nossa microbiota intestinal e, inclusive, a nossa resistência à insulina. Este último fator, a longo prazo, pode se agravar para um caso de insuficiência hepática, pré-diabetes, diabetes, bem como outras doenças cardiometabólicas, a exemplo da obesidade”, alertou.

## O que significa a classificação 2B?

Ao anunciar a nova classificação do **aspartame** no grupo 2B, a OMS justificou dizendo que o câncer é uma das principais causas de morte no mundo e, por isso, a ciência busca continuamente identificar possíveis fatores desencadeadores ou facilitadores da doença para tentar diminuir esse número (a entidade estima que 1 em cada 6 pessoas morre de câncer por dia no mundo).

A classificação de força de evidência no grupo 2B é o terceiro nível entre os quatro existentes: grupo 1 (cancerígenos para humanos); grupo 2A (provavelmente cancerígeno); grupo 2B (possivelmente cancerígeno).

- No grupo 1 estão o tabaco, bebidas alcoólicas e radiação solar, por exemplo. No grupo 2ª entram as frituras, pesticidas, carne vermelha.
- No grupo 2B — onde está agora o aspartame — estão chumbo e fumaça de escapamento de motor e, no grupo 3, estão café e óleo.

A classificação 2B geralmente é usada quando há evidências limitadas, ainda não convincentes, da possibilidade de câncer em humanos, ou quando há evidências convincentes de câncer em animais experimentais, mas não ambos.

Por isso, a própria OMS ressalta a necessidade de novos estudos, com acompanhamentos mais longos, ensaios controlados e randomizados, para que seja possível refinar o entendimento sobre os riscos do aspartame.



### PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

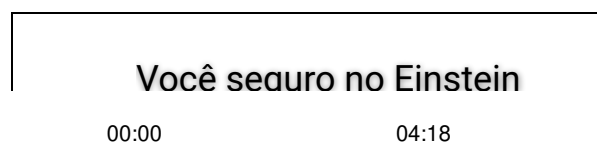
<https://open.spotify.com/episode/0wgJH7kCrBl1NmMCixhwJw>

### PODCAST: SAÚDE POR ELAS

<https://open.spotify.com/show/5VprV1RBb66DLdBkXdKUqc>



### VOCÊ SEGURO NO EINSTEIN



“Nesse sentido, o consumo de bebidas alcoólicas [fermentadas e destiladas] e de carnes vermelhas [boi, porco carneiro e cabrito] e embutidas [salsicha, linguiça, salame, peito de peru] fazem muito pior ao nosso organismo do que o aspartame ou qualquer outro alimento do grupo 2B”, pondera a nutricionista.

## Consumo adequado

Na avaliação da endocrinologista *Maria Fernanda Barca*, membro da **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica** (Abeso) e da Sociedade Internacional de Endocrinologia (Endocrine Society), o aspartame ainda não pode ser considerado um “vilão”, pois sua segurança foi avaliada por várias autoridades regulatórias em todo o mundo.

“A maioria das pesquisas existentes não encontrou evidências significativas que demonstrem que o aspartame, quando consumido em quantidades adequadas e dentro dos limites estabelecidos pelas agências reguladoras, represente um risco à saúde”, disse a endocrinologista.

O vilão, na verdade, é a mudança da nossa alimentação por alimentos mais processados, com mais gorduras saturadas, menos atividade física que contribuem para a pessoa apresentar síndrome metabólica, hipertensão e obesidade.

## Existem outras opções, além do aspartame?

Segundo a endocrinologista, para pessoas com diabetes ou obesidade que precisam usar adoçantes para reduzir o consumo de açúcar, a recomendação atual diante da publicação da OMS ainda é baseada nas diretrizes das agências regulatórias que consideram o aspartame seguro em doses permitidas. A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), no Brasil, manteve a recomendação existente de consumo diário de até 40 mg/kg de peso.

“O aspartame pode ser uma opção para ajudar a reduzir a ingestão de açúcar em substituição ao açúcar refinado ou outros adoçantes calóricos, desde que seja utilizado dentro dos limites recomendados. Lembrando que existem outros tipos de adoçantes [entre eles sucralose, sacarina, acessulfame K, entre outros], porém o ideal seria não adoçar os alimentos ou usar adoçantes naturais”, frisou a médica.

## Açúcar x adoçante

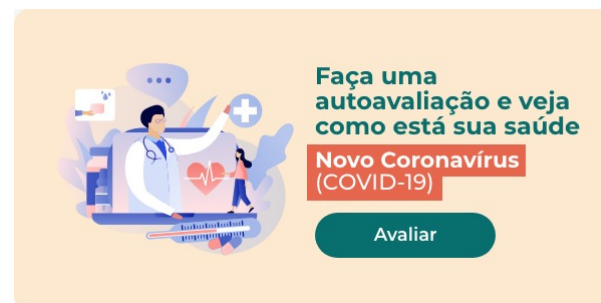
Rosenbaum ressalta que **o açúcar é o principal vilão**:

“O que temos que incentivar é evitar adoçar os alimentos e consumir mais produtos *in natura* ou minimamente processados. Em vez de tomar suco de frutas, comer frutas, por exemplo. Ter uma alimentação mais regrada e balanceada”, explica.

A nutricionista defende que ainda que os açúcares mais saudáveis como o de coco, demerara, orgânico ou mascavo sejam preferíveis em relação aos adoçantes artificiais, o ideal mesmo seria não adoçarmos as nossas preparações com nenhum dos dois.

“O ideal é investirmos em outras em fontes naturais de para trazer o gosto doce, como canela, chocolate 70%, banana ou outra fruta bem madura, maçã (inclusive em pó), frutas secas (tâmara, passas, damasco), geleias 100% fruta, mel”, sugeriu.

De acordo com a endocrinologista, existem várias substâncias alimentares que foram classificadas como possíveis riscos à saúde, mas nem todas tiveram a mesma repercussão que o aspartame recebeu. Entre elas estão alguns corantes alimentares, aditivos e alguns pesticidas, extrato de aloe vera, óleo diesel, ácido cafeico (encontrado no café e chá).



## TUDO SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

## DICAS RÁPIDAS DE PREVENÇÃO

## SAÚDE MENTAL

## ORIENTAÇÕES PARA GRUPOS DE RISCO

## PODCAST: PAPO SAUDÁVEL

<https://open.spotify.com/>



“A maioria dessas classificações também é baseada em estudos em animais ou dados limitados em humanos, e as agências reguladoras estabelecem limites seguros para o consumo dessas substâncias”, afirmou.

Diante desse cenário, a principal recomendação dos especialistas é que a pessoa prefira uma alimentação mais saudável, com alimentos naturais ou minimamente processados, em vez de usar o aspartame. Mas, o seu consumo ainda tem doses consideradas seguras.

“O fator determinante à toxicidade, em qualquer que seja o caso, é o excesso e a frequência com a qual esse excesso ocorre. É aquela velha máxima: a diferença entre o remédio e o veneno está na dose”, completou a nutricionista.

[episode/0wgJH7kCrBl1NmMCixhwJw](#)

PODCAST: SAÚDE POR ELAS

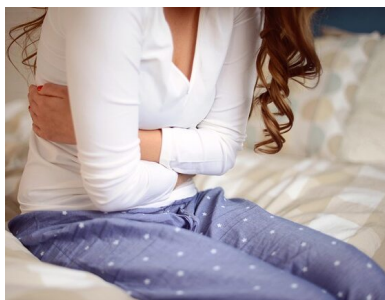
<https://open.spotify.com/episode/4A6PqMGaqQ7kAeuAmPGUNM>

#### POSTS RELACIONADOS



[Psyllium: conheça 4 benefícios da fibra e os cuidados ao consumi-la](#)

Publicado por [Luiza Monteiro](#) em 28/02/2025



[O que acontece no corpo durante a intoxicação alimentar? Entenda o quadro](#)

Publicado por [Hospital Israelita Albert Einstein](#) em 06/02/2025



[Molho de tomate: saiba os benefícios e quais versões são mais saudáveis](#)

Publicado por [Hospital Israelita Albert Einstein](#) em 04/02/2025

#### SOBRE O BLOG

O blog Vida Saudável é uma iniciativa do Hospital Israelita Albert Einstein.

O objetivo é democratizar o acesso à informação correta e confiável sobre saúde. Dissemine a verdade e o conhecimento sobre saúde.

Compartilhe o Vida Saudável!



Site criado por [Stage](#).

