



INCA desaconselha uso de qualquer tipo de adoçante artificial

A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês) publicou, em julho, estudos sobre os potenciais carcinogênicos do aspartame e derivados. O INCA, que possui assento na entidade, elaborou uma nota técnica se posicionando quanto ao assunto. No texto, é aconselhado “evitar o consumo de qualquer tipo de adoçante artificial e adotar uma alimentação saudável, ou seja, baseada em alimentos in natura e minimamente processados e limitada em alimentos ultraprocessados”.

Os resultados das avaliações da Iarc vão constar na Monografia Volume 134, classificando o aspartame no Grupo 2 B – possível carcinógeno para humanos. A análise foi veiculada na revista *The Lancet Oncology* e aponta risco de câncer hepatocelular: o trabalho concluiu que a ingestão de bebidas adoçadas artificialmente está associada ao desenvolvimento de câncer de fígado.

A relação entre o câncer e a substância aparece em outra pesquisa. O estudo mundial NutriNet-Santé, que ajuda a

entender como os alimentos afetam a saúde, demonstrou maior risco da doença, em especial do câncer de mama, nas pessoas que consumiam maiores quantidades de adoçantes artificiais (em particular, de aspartame), em comparação com os que não o adotavam na dieta.

Substituto do açúcar

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) editou diretriz recomendando que adoçantes não sejam utilizados como substitutos do açúcar. Esse posicionamento foi embasado pela ausência de evidências de benefícios em longo prazo no controle do peso corporal, bem como pelos prováveis efeitos indesejáveis decorrentes do uso prolongado.

O aspartame é um adoçante artificial usado desde 1980 e seu emprego tornou-se cada vez mais popular nas últimas décadas.

O motivo é o sabor doce sem calorias, o que foi considerado inicialmente saudável. No entanto, segundo orienta a Área Técnica Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer da Coordenação de Prevenção e Vigilância (CONPREV), com o dramático aumento da exposição da população a esses agentes, coincidindo com o crescimento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis, é fundamental avaliar com cautela a utilização dessa substância.

A nota técnica foi elaborada em conjunto pela CONPREV e pela Coordenação de Pesquisa do INCA.

"INCA recomenda à população geral adotar uma alimentação saudável, ou seja, baseada em alimentos in natura e minimamente processados e limitada em alimentos ultraprocessados".
Trecho de nota técnica