

prevenção

ASPARTAME ENTRA NA LISTA DE SUBSTÂNCIAS POSSIVELMENTE CANCERÍGENAS, E INCA ACONSELHA EVITAR O CONSUMO DE QUALQUER ADOÇANTE ARTIFICIAL

Notícia amarga

O anúncio da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês), da Organização Mundial da Saúde (OMS), de que o adoçante artificial aspartame passava a integrar a lista das substâncias possivelmente cancerígenas para humanos, em julho, movimentou a imprensa, profissionais da saúde e organismos públicos também no Brasil. Por outro lado, na mesma ocasião, o Comitê Conjunto de Especialistas em Aditi-

vos Alimentares da Organização para Agricultura e Alimentação (JECFA, na sigla em inglês), também ligado à OMS, manteve a orientação de que o consumo diário de 40mg da substância por quilo de peso corporal é seguro.

O INCA, que desde 2013 possui assento no Conselho Científico da Iarc, por sua vez, emitiu nota técnica recomendando que brasileiros não façam uso de nenhum tipo de edulcorante sintético.



“Considerando a atual classificação do aspartame pela IARC como possível carcinógeno para humanos; considerando também as evidências científicas que apontam que o consumo de bebidas adoçadas com adoçantes artificiais não colaboram para o controle da obesidade, podendo ainda contribuir com o excesso de peso corporal; e, por fim, considerando a associação direta do excesso de gordura corporal com pelo menos 15 tipos de câncer, o INCA aconselha à população geral 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”, diz o posicionamento do Instituto.

EM VEZ DE REDUÇÃO, AUMENTO DE PESO

A orientação do INCA é pautada não só nos potenciais efeitos carcinogênicos dos adoçantes artificiais, mas também em sua relação com o excesso de peso corporal, atualmente reconhecido como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de tumores malignos. “O consumo de edulcorantes sintéticos e de alimentos contendo essas substâncias em substituição ao açúcar e com a finalidade de se reduzir a ingestão calórica é cada vez mais frequente na população. Antes da recente avaliação da IARC, já havia evidências sugerindo associação entre o uso de adoçantes e o aumento de risco de câncer em humanos. Além disso, a relação entre o consumo de bebidas contendo adoçantes de baixa caloria com o excesso de peso corporal já era bem estabelecida. Frente ao efeito sobre o

“O consumo de edulcorantes sintéticos e de alimentos contendo essas substâncias em substituição ao açúcar e com a finalidade de se reduzir a ingestão calórica é cada vez mais frequente na população”

LUCIANA GRUCCI MAYA, nutricionista da Conprev do INCA



ganho de peso, a alta exposição da população e as incertezas da relação dessas substâncias com o câncer, há alguns anos o INCA adotou o princípio da precaução, desaconselhando o uso de edulcorantes artificiais pela população geral”, enfatiza Luciana Grucci Maya, da Coordenação de Prevenção e Vigilância do Instituto.

“Manter o peso adequado é uma das recomendações para a prevenção de diferentes tipos de câncer associados à obesidade. E, ao contrário do que se imagina, não existem evidências de benefícios na substituição do açúcar por adoçantes no longo prazo para o controle do peso corporal, bem como há potenciais efeitos indesejáveis decorrentes do seu uso prolongado. A OMS publicou diretriz recomendando que edulcorantes e produtos que os contêm não sejam utilizados visando o controle do peso”, completa o pesquisador do INCA Luis Felipe Ribeiro Pinto.

A IARC analisou três grandes estudos que relacionaram o aspartame a um maior risco para o tumor maligno hepatocelular (um tipo de câncer de fígado), porém de forma limitada (leia mais na retranca). Os estudos, compreendendo quatro coortes prospectivas, examinaram a associação do consumo de bebidas adoçadas artificialmente com o risco de tumor hepático, observando conexões positivas com a incidência ou a mortalidade por neoplasias malignas.

DESAFIO PARA A SAÚDE PÚBLICA

De acordo com Ribeiro, a avaliação que a IARC faz da possível relação de diferentes compostos com o câncer abrange o risco, mas não o “tamanho” do risco. Já o parecer da JECFA mede o nível de exposição aceitável para cada composto.

OUTRAS SUBSTÂNCIAS DE RISCO

A IARC avalia a relação entre substâncias de diferentes origens e o desenvolvimento de câncer há 51 anos. Esse trabalho, feito por especialistas independentes, resulta em uma classificação de níveis de evidências científicas do risco, após análise criteriosa da qualidade de estudos em humanos, animais experimentais e dos mecanismos envolvidos. Cada agente analisado é classificado em um de quatro possíveis grupos:



GRUPO 1

O agente é carcinogênico para humanos. A avaliação geralmente é baseada nos resultados de estudos epidemiológicos que mostram o desenvolvimento de câncer em pessoas expostas a um determinado elemento. Os agentes também podem ser classificados neste grupo com base em evidências suficientes de carcinogenicidade em animais, apoiadas por fortes indícios existentes em indivíduos expostos, de que a substância exibe uma ou mais das principais características reconhecidas de carcinógenos humanos.

Exemplos: tabaco, carnes processadas (linguiça, bacon, presunto, *blanquet*, salsicha) e álcool.



GRUPO 2A

O agente é provavelmente carcinogênico para humanos. Nesta categoria, há pelo menos duas das seguintes avaliações, incluindo no mínimo uma que envolva pessoas ou células ou tecidos humanos: evidência limitada de carcinogenicidade em humanos ou indício suficiente em animais experimentais ou forte indicação dos mecanismos envolvidos. Esta categoria também pode ser usada quando não há evidência de carcinogenicidade em humanos, mas indicações suficientes em animais experimentais e forte indicativo mecanicista em células ou tecidos humanos.

Exemplos: carne vermelha, frituras e bebidas muito quentes (chimarrão).



GRUPO 2B

O agente é possivelmente carcinogênico para humanos. Nesta categoria, há pelo menos uma das seguintes avaliações: evidência limitada de carcinogenicidade em humanos ou sinal suficiente de carcinogenicidade em animais experimentais ou forte indicação mecanicista.

Exemplo: aspartame, extrato da folha de aloé vera e extrato de ginkgo biloba.



GRUPO 3

O agente não é classificável quanto à sua carcinogenicidade para humanos.

Para Luciana, um dos maiores desafios em Saúde Pública é traduzir as evidências científicas em uma mensagem clara e confiável para a população.

“Transformando a informação de que consumir 40mg de aspartame por quilo de peso corporal por dia não aumentaria o risco de desenvolver câncer em um exemplo prático, foi noticiado que isso seria equivalente a um adulto de 70kg consumir 14 latas de refrigerante com aspartame por dia.

Ou seja, o recado transmitido é de que consumir esse enorme volume de refrigerante por dia pode ser saudável. Estamos falando de bebidas ultraprocessadas, cheias de aditivos químicos, que comprovadamente contribuem para o excesso de peso corporal, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Em nenhuma circunstância consumir tal volume de refrigerante ou de outra bebida adoçada artificialmente pode ser considerado como seguro ou saudável”, alerta a nutricionista.■