



O QUE ESTÁ ROLANDO?

ATUAÇÃO DA ÁREA TÉCNICA



Em julho, a Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer (ATANAFC) liderou a elaboração do posicionamento do Instituto Nacional de Câncer (INCA) sobre o uso do adoçante artificial aspartame a partir da classificação, pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer da Organização Mundial da Saúde (Iarc/OMS), desse adoçante como possivelmente cancerígeno para humanos.

Clique [aqui](#) para ter acesso ao posicionamento.

Figura 1 – Trechos do posicionamento do INCA acerca do aspartame



Posicionamento do INCA acerca do aspartame

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^{6,7}, 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.

www.gov.br/inca

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Fonte: Instituto Nacional de Câncer, 2023b.



Segundo a CNN, há uma discussão no âmbito da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) sobre possíveis mudanças nas embalagens de produtos para permitir que o consumidor identifique com mais facilidade a presença dessas substâncias nos alimentos, que estão presentes em “bebidas artificiais (néctares, refrigerantes), geleias, gelatinas, molhos, sorvetes, chicletes, barrinhas de cereal, etc.” (Aspartame, 2023).

Figura 4 – 94% dos brasileiros apoiam aumento de impostos para produtos nocivos à saúde, diz Datafolha



The image shows a screenshot of a news article from the website 'FOLHA DE S. PAULO'. The article title is '94% dos brasileiros apoiam aumento de impostos para produtos nocivos à saúde, diz Datafolha'. Below the title, there is a sub-headline: 'Pesquisa mostra que a maioria da população é favorável que o valor arrecadado vá para o SUS'. The article is categorized under 'saúde' and 'coronavírus'. The source is cited as 'DATAFOLHA'.

Fonte: Collucci, 2023.

Segundo reportagem da *Folha de S. Paulo*, em relação ao debate sobre a reforma tributária, pesquisa do Datafolha, que ouviu 2.005 pessoas (a partir de 16 anos) em todo o país, em julho deste ano, identificou que 94% dos brasileiros

[...] apoiam o aumento de impostos para produtos nocivos à saúde, como cigarros, bebidas alcoólicas e alimentos ultraprocessados, e ao meio ambiente. A maioria da população (73%) também é favorável que o valor arrecadado com a maior tributação desses produtos vá direcionado ao [Sistema Único de Saúde (SUS)] (Collucci, 2023).

A reportagem afirma que a pesquisa mostrou que, para mais de 70% dos entrevistados, cigarro e outros produtos de tabaco e bebidas alcoólicas devem ter impostos mais altos. Segundo Mônica Andreis, diretora-geral da ACT Promoção da Saúde, organização não governamental que atua na defesa de políticas de saúde pública, especialmente nas áreas de controle do tabagismo, alimentação saudável, controle do álcool e atividade física, “quando a gente fala em tributação em geral, as pessoas não querem mais imposto de nenhum tipo. Mas a pesquisa mostra que, quando se trata de produtos nocivos à saúde, a população apoia esse tipo de medida”. E complementa: “Todo mundo viu a importância do SUS durante a pandemia de covid-19 e a necessidade de maior financiamento. A tributação de produtos nocivos pode ser uma fonte inovadora para garantir mais recursos para medidas preventivas, diagnóstico e tratamento” (Collucci, 2023).



FIQUE SABENDO



EVIDÊNCIAS SOBRE A PREVENÇÃO DE CÂNCER POR MEIO DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E TEMAS RELACIONADOS

Figura 5 – Artigo: Bebidas adoçadas artificialmente e resultados de saúde: uma revisão geral (tradução livre)



Fonte: Diaz *et al.*, 2023.

Diaz *et al.* (2023), a partir do aumento do consumo de bebidas adoçadas artificialmente (ASB) em alguns países, realizaram uma revisão abrangente de meta-análises para avaliar as associações entre ASB e resultados de saúde. Os resultados apontaram que consumidores habituais desses produtos (em comparação com o baixo ou nenhum consumo) apresentavam risco aumentado para desfechos em saúde.

Os dados foram pesquisados na *Web of Science*, *Embase* e *PubMed* para revisões sistemáticas publicadas até maio de 2022, examinando a associação entre ASB e quaisquer resultados de saúde. A ferramenta Amstar-2 (16 itens) foi utilizada para identificar revisões sistemáticas de alta qualidade. Foram incluídos dados de 11 meta-análises com população única, exposição, grupo de comparação e resultados obtidos em sete revisões sistemáticas (51 estudos de coorte e quatro estudos de caso-controle).

Os ASB foram associados a maior risco de obesidade, diabetes tipo 2, mortalidade por todas as causas, hipertensão e incidência de doenças cardiovasculares (apoiados por evidências altamente sugestivas). Já para outros desfechos (câncer colorretal, câncer de pâncreas, câncer gastrointestinal, mortalidade por câncer, mortalidade cardiovascular, doença renal crônica, doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral), as evidências foram fracas.

Os autores destacam ainda serem necessários mais estudos de coorte e ensaios clínicos em humanos para compreender o impacto dos ASB nos resultados de saúde.



RECOMENDAÇÕES DO INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER PARA A PREVENÇÃO DE CÂNCER NO BRASIL

Veja a seguir as dicas do INCA para reduzir o consumo de adoçantes artificiais.

Figura 6 – Como reduzir o consumo de adoçantes artificiais

The screenshot shows the website interface for the Instituto Nacional de Câncer (INCA). At the top, there is a navigation bar with the 'gov.br' logo, 'Ministério da Saúde', and various service links like 'Órgãos do Governo', 'Acesso à Informação', 'Legislação', and 'Acessibilidade'. A search bar is present with the text 'O que você procura?'. Below the navigation, a breadcrumb trail reads: 'Assuntos > Causas e prevenção do câncer > Dicas > Dicas sobre alimentação > Como reduzir o consumo de adoçantes artificiais'. The main heading is 'Como reduzir o consumo de adoçantes artificiais', followed by a sub-heading: 'Aconselha-se, para a população geral, evitar o consumo de adoçante artificial. Veja algumas dicas de como reduzir o consumo no dia a dia'. Below this, there are publication and update dates: 'Publicado em 20/05/2022 11h39' and 'Atualizado em 07/02/2023 10h30'. Social media sharing icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn are also visible. At the bottom of the page, there is a decorative banner with a blue background and icons: a large downward arrow, a coffee cup, a red square with a white downward arrow and a coffee cup, another large downward arrow, and a glass of juice.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer, 2023a.

Há evidências científicas que apontam que o consumo de bebidas adoçadas com adoçantes de baixa caloria pode contribuir para o excesso de peso corporal, que tem associação direta com pelo menos 15 tipos de câncer.

Assim, considerando o princípio da precaução, aconselha-se, para a população geral, evitar o consumo de qualquer tipo de adoçante artificial. Veja algumas dicas de como reduzir o consumo de adoçante artificial em seu dia a dia:

- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Mesmo os alimentos que não são considerados *light* ou *diet* podem ter adoçantes artificiais em sua composição, por isso fique atento aos rótulos.
- Valorize o sabor dos alimentos e utilize pouco açúcar ao adoçar as preparações. Algumas preparações, como bolos caseiros, podem ser adoçadas com uvas-passas, por exemplo.
- Experimente utilizar cada vez menos açúcar para adoçar o café e sucos de frutas naturais. Prefira sucos de frutas da época, pois as frutas costumam estar mais doces naturalmente.

Avalie esta edição do boletim informativo: <https://forms.gle/ytwijdDKVD232zAS8>



REFERÊNCIAS

ASPARTAME: Inca recomenda “evitar o consumo de qualquer tipo de adoçante artificial” após potencial cancerígeno. **CNN Brasil**, São Paulo, 16 jul. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/aspartame-inca-recomenda-evitar-o-consumo-de-qualquer-tipo-de-adoçante-artificial-apos-potencial-cancerigeno/>. Acesso em: 20 jul. 2023.

COLLUCCI, C. 94% dos brasileiros apoiam aumento de impostos para produtos nocivos à saúde, diz Datafolha. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 23 ago. 2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2023/08/94-dos-brasileiros-apoiam-aumento-de-impostos-para-produtos-nocivos-a-saude-diz-datafolha.shtml>. Acesso em: 24 ago. 2023.

DIAZ, C. *et al.* Artificially sweetened beverages and health outcomes: an umbrella review. **Advances in Nutrition**, Bethesda, MD, v. 14, n. 4, p. 710-717, July 2023. DOI 10.1016/j.advnut.2023.05.010.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Assuntos. Causas e prevenção do câncer. Dicas. Dicas sobre alimentação. **Como reduzir o consumo de adoçantes artificiais**. Rio de Janeiro: INCA, 2023a. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/dicas/alimentacao/como-reduzir-o-consumo-de-adoçantes-artificiais>. Acesso em: 20 ago. 2023.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Notícias. **INCA divulga posicionamento acerca do consumo de aspartame**. Rio de Janeiro: INCA, 2023b. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2023/inca-divulga-posicionamento-acerca-do-consumo-de-aspartame>. Acesso em: 14 jul. 2023.