Revisão de Temas

PO - (UM16-170) - A SUBSTITUIÇÃO DE AÇÚCARES POR EDULCORANTES É ÚTIL NO COMBATE À OBESIDADE INFANTIL?

Beatriz Soares[1]; Ana Catarina Rodrigues[2]; Lúcia Gomes[3]; Miguel Costa[3]

1 - USF Salvador Machado; 2 - USF Famílias; 3 - Serviço de Pediatria, Centro Hospitalar de Entre Douro e Vouga

Introdução e Objetivos: A Obesidade infantil é um problema de saúde atual, com tendência a agravar. Segundo a Associação Portuguesa Contra a Obesidade Infantil, 33% e 16% das crianças entre os 2 e os 12 anos têm excesso de peso ou são obesas, respetivamente. O excesso de peso na infância associa-se a excesso de peso na vida adulta e a diversos problemas de saúde. Uma das estratégias de redução de peso que tem sido estudada é a substituição de açúcares calóricos na alimentação por edulcorantes (substâncias que conferem sabor doce aos alimentos com pouco ou nenhum valor energético). Esta revisão pretende esclarecer se a substituição de açúcares por edulcorantes na alimentação é uma estratégia útil de combate à Obesidade Infantil.

Metodologia: Revisão da literatura sobre o tema, através da pesquisa de artigos na Medline/PubMed, e nas bases de dados Cochrane, InfoPoems, Bandolier, TRIP, National Guideline Clearinghouse, e Índex das Revistas Médicas Portuguesas, com a palavras-chave "non-nutritional sweeteners", publicados nos últimos 10 anos, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola.

Resultados: Foram encontrado 71 artigos, dos quais se incluíram 16. Adicionalmente, foram incluídos 15 artigos por referência cruzada.

Discussão: A obesidade infantil tem uma etiologia multifatorial e complexa. A comunidade científica tem dedicado especial atenção ao papel do consumo de açúcares por crianças e adolescentes, em especial de bebidas açucaradas (BA), estimando-se que 70% da população entre os 2 e os 19 anos consome este tipo de produtos diariamente. Estando bem estabelecida a associação entre o consumo regular de BA e o excesso de peso e obesidade, começou-se a questionar se substituir os açúcares alimentares por edulcorantes, nomeadamente nas bebidas, seria a solução para a obesidade infantil. Os resultados têm sido dúbios, havendo poucos estudos dedicados à população pediátrica. Alguns estudos demonstraram que reduzir o consumo de BA em crianças e adolescentes tem benefícios a nível ponderal. Um estudo caso-controlo de 2014, em 641 crianças entre os 4 e 10 anos, demonstrou haver uma redução no aumento de peso e na massa gorda nas crianças que consumiam bebidas adoçadas com edulcorantes (BAE), comparando com bebidas adoçadas com açúcares calóricos (BAA). No entanto, diversos autores advogam que o consumo regular de BAE por crianças e jovens poderá não ser uma opção saudável. Por um lado, a exposição prolongada a adoçantes artificiais pode induzir preferências gustativas pelo doce, condicionando opções de consumo ao longo da vida. Por outro lado, a dissociação entre sabor doce e aporte calórico poderá interferir com o desenvolvimento de respostas metabólicas antecipatórias, resultando em aumento ponderal. Há ainda a considerar que os edulcorantes parecem alterar a flora microbiana intestinal, contribuindo para a desregulação metabólica. Assim, a melhor estratégia para melhorar os resultados em saúde nas crianças com excesso de peso será enfatizar o consumo de alimentos e bebidas sem açúcares adicionados, calóricos ou não. A utilização de edulcorantes na população pediátrica só deverá ser considerada como último recurso, em crianças mais velhas, com pais informados e comprometidos, numa estratégia a curto prazo, e após todas as outras estratégias terem falhado.