



## IMPACTOS DA INGESTÃO DE ADOÇANTES ARTIFICIAIS NA SAÚDE HUMANA

---

### Resumo

**Gabriela Da Cruz Morais Silva  
Renata Miranda Barbosa  
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani**

Os edulcorantes, também chamados de adoçantes, são outras substâncias além dos açúcares capazes de dar sabor adocicado aos alimentos, mas a maioria deles não é absorvida pelo nosso organismo, possuindo pouco ou nenhum valor calórico. Existem os edulcorantes naturais, como o xilitol e eritritol, e os artificiais, como acessulfame de potássio (acessulfame K), aspartame, ciclamato de sódio, sacarina, sucralose, taumatina e neotame. A fim de reduzir o teor calórico da dieta, muitas pessoas optam por substituir produtos açucarados por adoçantes artificiais em preparações e bebidas indiscriminadamente. Atualmente, a RDC nº 18 de 24 de março de 2008 é a lei que determina os adoçantes permitidos para uso no Brasil, a fim de garantir a segurança do consumidor, desde que o consumo esteja dentro da dose diária prescrita (IDA). Desta forma, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão para responder a seguinte pergunta norteadora: "Quais os possíveis impactos a saúde, associados à ingestão inadequada e/ou a longo prazo de adoçantes artificiais?". Para tanto, foi realizada uma revisão de artigos científicos disponíveis nas plataformas *Google acadêmico*, *PubMed* e *Scielo*, entre os anos 2018 e 2021 por meio dos descritores: "edulcorantes", "dosagem", "efeitos adversos de longa duração" e "risco à saúde humana". Foram selecionados 7 artigos para compor a revisão, onde foi possível observar que as evidências sugerem que os edulcorantes artificiais não ativam no cérebro os mesmos mecanismos de recompensa que o açúcar, indicando que eles desencadeiam um aumento de apetite e conseqüentemente uma maior ingestão calórica. Os estudos também apontam que os edulcorantes podem afetar diretamente a microbiota intestinal e que o aspartame, quando submetido ao aumento de temperatura, ou em meio ácido, ou a longos períodos de armazenamento, é hidrolisado e pode liberar compostos que fazem mal à saúde, tais como o metanol e formaldeídos. Já a sucralose se decompõe quando submetida à altas temperaturas, participando de reações de escurecimento, o que gera componentes altamente tóxicos. Observa-se ainda na literatura associação entre alto consumo de ciclamato e a sacarina e o desenvolvimento de cânceres, já outros estudos apresentam resultados nem sempre concordantes. Pode-se concluir que os efeitos metabólicos contrários associados ao consumo indiscriminado de edulcorantes artificiais estão diretamente ligados à composição da microbiota intestinal, e a administração incorreta, como quando submetidos à elevadas temperaturas, com a liberação de compostos tóxicos ao organismo, sendo recomendado o seu uso de forma criteriosa, dentro das recomendações. Contudo, cabe salientar que são necessários mais artigos longitudinais sobre o tema.

**Palavras-chave:** adoçantes; edulcorantes; efeitos adversos.