

Em nova diretriz, agência também desaconselha o uso de produtos como aspartame e estévia para reduzir risco de doenças crônicas

Adoçantes não ajudam a controlar peso, diz OMS

» PALOMA OLIVETO

Diante da epidemia de sobrepeso e obesidade, o uso de adoçantes dietéticos não nutritivos está em alta nos países ocidentais. Porém, uma nova diretriz da Organização Mundial da Saúde não recomenda esses produtos para controle do peso corporal ou redução do risco de doenças crônicas. Segundo Francesco Branca, diretor de Nutrição e Segurança Alimentar da OMS, a decisão baseia-se em uma revisão sistemática de estudos científicos que não encontraram benefícios a longo prazo na redução da gordura em adultos e crianças. No Brasil, não há dados oficiais sobre o consumo dessas substâncias. Já nos Estados Unidos, em 10 anos a ingestão aumentou 200% em crianças e 54% em adultos, de acordo com um artigo publicado no *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

Além disso, a OMS afirma que os resultados da revisão sugerem efeitos colaterais do uso prolongado dos adoçantes, como risco aumentado de diabetes 2, doenças cardiovasculares e mortalidade precoce em adultos. “As pessoas precisam considerar outras maneiras de reduzir a ingestão de açúcar, como consumir alimentos naturalmente açucarados — por exemplo, frutas e bebidas sem açúcar”, disse Branca, em nota. “Adoçantes não nutritivos não são fatores dietéticos essenciais e não têm valor nutricional. As pessoas devem reduzir completamente a adição de doçura na dieta, começando cedo na vida, para melhorar a sua saúde.”

Segundo a OMS, a diretriz é voltada a todas as pessoas, exceto pacientes de diabetes. Todos os adoçantes não nutritivos, como aspartame, sacarina, sucralose, estévia e derivados, ciclamatos,

acesulfame K, advantame e neotame, estão incluídos, sejam vendidos separadamente ou adicionados a bebidas e alimentos. A recomendação não se aplica a produtos de higiene adoçados artificialmente, como creme dental e medicamentos. Também excluem-se açúcares de baixa caloria.

A OMS reconhece, porém, que as evidências científicas que encontraram associação entre os adoçantes não nutritivos e o risco aumentado de doenças crônicas podem sofrer influência de condições preexistentes ou mesmo de hábitos dos participantes. Por isso, considera a recomendação como condicional, o que significa a necessidade de “discussões substanciais” em contextos específicos de cada país.

“É realmente importante deixar claro que a diretriz não está sugerindo a proibição do uso de adoçantes não nutritivos, pois a revisão científica realizada pela OMS não foi sobre questões químicas ou de segurança, avaliadas separadamente em pesquisas toxicológicas que visam estabelecer limites seguros de ingestão”, ressalta Nita Forouhi, professora de epidemiologia da Universidade de Cambridge, na Inglaterra. Ela destaca que outros estudos encontraram uma associação positiva entre o uso dessas substâncias e a perda de peso.

Esforços conjuntos

Para a epidemiologista, a diretriz da OMS poderá levar a um padrão alimentar mais saudável, o que exigirá esforços conjuntos. “Traduzir a diretriz em ação demandará uma ação coordenada de muitos atores, incluindo formuladores de políticas, agências de saúde pública, fabricantes de alimentos e, em última análise, também exigirá um

OMS/Divulgação



As pessoas devem reduzir completamente a adição de doçura na dieta, começando cedo na vida, para melhorar a sua saúde”

Francesco Branca, diretor de Nutrição e Segurança Alimentar da Organização Mundial da Saúde

Doug Dollemore, American Chemical Society/Divulgação



O trabalho indica, ainda, possíveis efeitos do consumo a longo prazo. Diabetes tipo 2 e mortalidade precoce estão entre eles

Sem caloria

Os adoçantes são classificados como naturais e artificiais. Estes últimos são, ainda, divididos entre nutritivos e não nutritivos, dependendo se contêm ou não calorias, respectivamente. Os nutritivos incluem os polióis monossacarídeos (por exemplo, xilitol, manitol e sorbitol) e os polióis dissacarídeos (lactitol e maltitol). Já os não nutritivos, conhecidos como artificiais, incluem substâncias de diferentes classes químicas que são 30 a 13 mil vezes mais doces que a sacarose. Entre eles, estão aspartame, sacarina, sucralose e estévia.

certo grau de mudança de comportamento por parte dos indivíduos. O objetivo é reduzir os açúcares livres na

dieta, substituindo-os por adoçantes mais saudáveis e naturais, como frutas e alimentos e bebidas não processados ou minimamente processados, que melhoram a qualidade geral da dieta”.

A especialista em medicina preventiva Eunice Zhang, que já foi professora da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, e da Universidade de Michigan, sustenta que médicos e formuladores de políticas públicas de saúde devem ser cuidadosos em suas recomendações sobre o uso de adoçantes não nutritivos para pessoas que querem perder peso. “Há evidências crescentes de que esses adoçantes podem alterar processos metabólicos, especificamente no intestino. O uso prolongado desses adoçantes tem sido associado a um maior risco de diabetes tipo 2. Produtos como a sacarina demonstraram alterar o tipo e a função do microbioma

intestinal, a comunidade de micro-organismos que vivem no intestino. O aspartame diminui a atividade de uma enzima intestinal que normalmente protege contra o diabetes tipo 2”, enumera.

Além disso, quando a pessoa ingere algo doce, o organismo espera as calorias associadas, diz a médica. “Quanto maior a discrepância entre a doçura e o conteúdo calórico real, maior a desregulação metabólica”, afirma. “Essas descobertas indicam que os consumidores e profissionais de saúde precisam questionar nossas suposições sobre os benefícios para a saúde desses produtos. Adoçantes estão em toda parte, de bebidas a molhos para salada, de biscoitos a iogurte, e devemos reconhecer que não há garantia de que esses produtos químicos não aumentem a carga de doenças metabólicas no futuro.”

GENÉTICA

Variante deixa homem resistente ao Alzheimer

Pela segunda vez na história da medicina, pesquisadores detectaram o caso de uma pessoa que, embora geneticamente predisposta a ter Alzheimer de início precoce, permaneceu cognitivamente saudável até perto de morrer. O paciente, um colombiano, começou a apresentar sinais da doença neurocognitiva aos 67 anos, desenvolveu comprometimento leve aos 70 e morreu aos 74, com demência também leve. Pessoas com a mesma mutação, chamada paisa, costumam ter os primeiros sintomas aos 44 anos e sofrer comprometimento mental aos 49. A expectativa é de que o estudo ajude na busca de novos tratamentos para uma doença debilitante que afeta mais de 55 milhões de pessoas no mundo.

O caso que chamou a atenção dos cientistas envolveu um membro da família do maior parentesco conhecido do mundo com a variante paisa (Presenilin-1 E280A). Francisco Lopera, diretor do Grupo de Neurociências de Antioquia em Medellín, na Colômbia, e coautor do artigo publicado na revista *Nature Medicine*, conheceu esse grupo há 35 anos e, desde então, os acompanha como neurologista.

A mesma equipe de pesquisa que Lopera integra, liderada pelo Mass General

Brigham, em Massachusetts, nos Estados Unidos, estudou anteriormente uma mulher desta família que permaneceu com a cognição intacta até os 70 anos e tinha uma mutação na proteína APOE. O caso foi relatado em 2019. A variante descrita no artigo atual ocorre em um gene diferente, mas aponta para um caminho comum da doença, destaca o médico colombiano. As descobertas também identificam uma região do cérebro que pode fornecer um alvo de tratamento ideal no futuro. A variante descrita no artigo atual ocorre em um gene diferente, mas aponta para um caminho comum da doença, destaca o médico colombiano. As descobertas também identificam uma região do cérebro que pode fornecer um alvo de tratamento ideal no futuro.

“O mais emocionante é que, se a natureza nos revela que nela mora a doença e a cura para o Alzheimer, não vemos razão lógica para não acreditar que nela viva também a doença e a cura para as restantes doenças neurodegenerativas”, afirma Lopera. “Uma grande porta foi aberta para a prevenção e o tratamento de doenças incuráveis”, acredita.

Em nota, o coautor sênior Joseph F.

Alejandra Uribe/Divulgação



Cérebro do paciente, que tinha predisposição à doença: morte aos 74, com demência leve

Arboleda-Velasquez, do Mass General Brigham, disse que a variante “aponta para um caminho que pode produzir resiliência extrema e proteção contra os sintomas da doença de Alzheimer”. “Os pacientes estão nos mostrando o que é importante quando se trata de proteção e desafiando muitas das suposições do campo sobre a doença de Alzheimer e sua progressão”, afirmou.

Versão rara

O paciente foi inscrito em um estudo de biomarcadores que inclui dados de 6 mil membros de um grupo familiar com

a conhecida paisa. Os cientistas realizaram análises genéticas e moleculares para identificar variantes que poderiam protegê-lo do Alzheimer. O candidato mais promissor era uma versão nova e rara, que foi chamada de Reelin-COLBOS. Mais tarde, os pesquisadores testaram e verificaram ainda mais o papel protetor da mutação em modelos de camundongos e neuropatológicos.

O Reelin é uma proteína com um papel fundamental na regulação do desenvolvimento e da função das células cerebrais. Estudos anteriores associaram mutações nesse gene a condições como autismo e doenças como esquizofrenia,

epilepsia e transtorno bipolar. No entanto, essas variantes são diferentes porque diminuem a função da proteína. No caso da Reelin-COLBOS, ela é protetora, fazendo o efeito inverso.

“Quando vimos que um dos nossos principais candidatos para a variante estava no Reelin, foi um pouco chocante”, disse Arboleda-Velasquez. “O fato de o primeiro caso nos mostrar uma variante que afeta a APOE e o segundo caso afetar a Reelin nos diz que essa via de sinalização que controla a fosforilação do tau, entre outros efeitos, pode ser a chave para entender por que esses pacientes foram protegidos. Isso é fundamental para orientar as terapias porque nos diz claramente que mais mutações Reelin poderiam levar a efeitos benéficos”.

O paciente foi submetido a exames de neuroimagem no Hospital Geral de Massachusetts aos 73 anos. As varreduras revelaram que, embora a carga de placas beta-amiloide fosse alta e ele tivesse emaranhados tau em algumas regiões do cérebro, o córtex entorrinal tinha uma patologia tau muito limitada. Essa região desempenha um papel crítico na memória e no aprendizado, e sua degeneração é conhecida por levar a comprometimento cognitivo e à demência.

Estudos em um modelo de camundongo também mostraram que a variante Reelin-COLBOS protegeu contra a patologia tau. “Esse caso indica que a região entorrinal pode representar um pequeno alvo crítico para a proteção contra a demência”, disse Quiroz. (Paloma Oliveto)