

## A polêmica do aspartame



Descoberto há 62 anos, o aspartame é um adoçante artificial capaz de adoçar cerca de 200 vezes mais que o açúcar comum

# A polêmica do aspartame

**SAÚDE. Médicos esclarecem se aspartame deve ou não continuar na dieta após classificação de "possivelmente cancerígeno"**

» Nos últimos dias o aspartame tem sido assunto recorrente nas redes sociais e nas conversas entre médicos e pacientes. Isso porque a Organização Mundial da Saúde (OMS) adicionou o aspartame na lista de produtos possivelmente cancerígenos, caso seja consumido em excesso. Desde então, muita gente tem se perguntado: "é preciso cortar o adoçante da dieta?"

Apesar de acionar um alerta acerca do produto, especialistas afirmam que não é o caso de decisões radicais, visto que a nova classificação da OMS não é conclusiva.

"A OMS se baseou em estudos em animais que estabelecem a relação do uso de aspartame com o desenvolvimento de câncer, contudo os estudos apresentam várias limitações de análise e utilizam doses muito superiores às utilizadas por seres humanos. As evidências disponíveis em seres humanos são baseadas em poucos estudos publicados e com sérias limitações metodológicas. Dessa forma, estes dados não nos permitem definir que a relação de risco foi diretamente causada

da pela exposição ao aspartame", explica o médico endocrinologista Igor Barcelos.

A médica endocrinologista Denise Gonçalves Priólli, professora do curso de Medicina da Faculdade Pitágoras, também concorda que o alerta não é motivo para desespero.

"O alerta da OMS trata do excesso da substância, que poderia causar câncer. Mas, no geral, não temos evidências científicas para comprovação. Assim, pelo sim, pelo não, se a pessoa puder, evite. Mas, se for uma indicação para a saúde do indivíduo, como no caso de diabetes, e o médico indicar, melhor utilizar, pois o profissional saberá dosar a quantidade e indicar como e o que a pessoa deve comer, de forma equilibrada para as necessidades dela. Ou seja, vai orientar que use de forma e em quantidade corretas. O importante é não usar sem indicação", orienta Denise.

### ASPARTAME

Descoberto há 62 anos, o aspartame é um adoçante artificial capaz de adoçar cerca de 200 vezes mais que o açúcar comum, tendo apenas 4 calorias em cada 1 grama.

Ainda que associado apenas ao adoçante de mesa, o produto está presente em vários itens, como refrigerantes, sorvetes, molhos, chicles, remédios e até pasta de dente. Dessa forma, considerando todos os produtos em que está na composição, a recomendação diária de ingestão de aspartame é de 40mg/kg, o que equivaleria a 12 latas de refrigerantes zero ou a 60 sachês de aspartame, apro-

**Ainda que associado apenas ao adoçante de mesa, o aspartame está presente em vários itens, como refrigerantes, sorvetes, molhos, chicles, remédios e até pasta de dente. Dessa forma, a recomendação diária de ingestão de aspartame é de 40mg/kg**

ximadamente, para uma pessoa com cerca de 70 kg.

"É muito raro que um adulto ultrapasse a recomendação diária de consumo de aspartame, ainda mais com frequência. Mas, se isso ocorrer, a possibilidade de desenvolver um câncer não deve ser a única preocupação, a pessoa poderá ter dor de barriga, confusão mental, náuseas, entre outros sintomas, além de aumentar o risco de doenças hepáticas e renais", observa a nutróloga e endocrinologista Valéria Goulart.

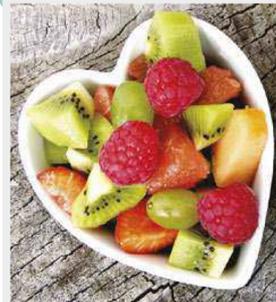
### ALIMENTOS IN NATURA

De modo geral, tanto a OMS, como especialistas, recomenda a diminuição do uso de aspartame, bem como de outros adoçantes e alimentos processados, em favor do consumo de alimentos in natura, inclusive por quem faz uso do adoçante para perder peso.

"Para emagrecer é importante seguir uma dieta saudável, fracionada, equilibrada e acompanhada de atividade física, sempre em acompanhamento do médico endocrinologista, nutricionista e, se possível, um educador físico", diz Denise.

Por fim, sobre o aspartame, Igor completa: "Ele não é vilão, pode ser consumido, desde que em pequenas quantidades, para a substituição do açúcar simples, pois esse é comprovadamente um vilão, aumentando o risco de obesidade, diabetes, doenças cardíacas e cânceres. Mas o ideal é que se consuma mais alimentos in natura e menos industrializados possível." (Gladys Magalhães)

### FIQUE DE OLHO



O aumento da ingestão de fibras, grãos e alimentos in natura ajuda a manter a nossa saúde em dia

## Dica: como diminuir o risco de câncer

Independente do aspartame, os especialistas explicam que o risco de câncer pode ser impactado por diversos fatores, entre eles a hereditariedade e o envelhecimento. Ainda assim, algumas atitudes podem ajudar a diminuir o risco de desenvolver a doença, bem como outros problemas de saúde. Dessa forma, fazer um

check-up periodicamente deve fazer parte da rotina de todos, bem como a manutenção de um peso adequado, a prática regular de exercícios físicos, a diminuição de alimentos processados na dieta, o aumento da ingestão de fibras, grãos e alimentos in natura, além de evitar o tabagismo e diminuir a exposição solar sem proteção, entre outras atitudes.

**Veículo:** Online -> Site -> Site Diário do Litoral - Baixada Santista/SP

**Seção:** Saúde **Caderno:** A **Página:** 7