

Consumo de adoçante pode estar relacionado à demência, mostra estudo brasileiro inédito

Pesquisa da USP com dados de 12 mil brasileiros avaliou aspectos como fluência verbal, memória e raciocínio

Acácio Moraes
Barra Mansa (RJ)

Talvez seja melhor ter mais moderação ao trocar o açúcar pelo adoçante na hora do cafezinho. Uma nova pesquisa científica revelou que o adoçante pode estar relacionado à perda de memória e ao declínio de diferentes funções cognitivas.

O resultado do trabalho mostra que o consumo de altas doses diárias de adoçante pode acelerar a perda de capacidades cognitivas em 62%, com prejuízos mais pronunciados entre pessoas com 35 a 60 anos de idade. Pacientes com diabetes também se mostraram mais propensos a sofrer de neurodegeneração ao usar altos níveis de dulcificantes.

Segundo Claudia Suemoto, professora da USP (Universidade de São Paulo) e coordenadora responsável pela pesquisa, já existem evidências de que o uso de adoçantes pode causar problemas como câncer e doenças cardiovasculares e metabólicas, mas o novo estudo traz de forma inédita uma medida dos efeitos dessas substâncias também na saúde do cérebro.

Para chegar a esses resultados, a equipe de pesquisadores usou dados do ELSA-Brasil (Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto), com informações de mais de 12 mil participantes coletadas entre 2008 e 2010. Durante a pesquisa, todos os voluntários tiveram de detalhar suas dietas, e com isso os cientistas conseguiram mensurar tanto o consumo intencional de adoçantes quanto a ingestão de dulcificantes incorporados a alimentos ultraprocessados.

Ainda, a performance cognitiva dessas pessoas foi avaliada no começo, no meio e no fim do período de estudo usando protocolos padrão. Os pesquisadores avaliaram aspectos como fluência verbal, memória e velocidade de raciocínio. Por fim, as análises estatísticas foram ajustadas para eliminar possíveis fatores de confusão —idade, sexo, nível de atividade física, índice de massa corporal e morbidades (diabetes ou hipertensão).

Os resultados jogam luz aos efeitos deletérios de adoçantes sobre a nossa saúde. Suemoto, contudo, chama atenção para as limitações do trabalho. Em primeiro lugar, como a pesquisa ainda é nova, é preciso replicar os resultados em outros estudos ao redor do mundo. "Não dá para mudar políticas públicas baseado apenas em um único estudo", afirma.

Além disso, pesquisas sobre os efeitos na saúde de elementos específicos da dieta têm muitos fatores de confusão que são difíceis de isolar. Participantes que possuem maus hábitos alimentares também têm tendência a outros hábitos ruins, como sedentarismo e tabagismo, e problemas de saúde, como diabetes e hipertensão, que influenciam os resultados.

Nesse estudo, os pesquisadores buscaram ajustar estatisticamente o que foi possível. "Ainda assim, algum grau de confusão residual existe. A gente pode ajustar o que mediu", diz Suemoto. Tal limitação, entretanto, não é demérito para a robustez dos resultados, que foram publicados nesta quarta-feira (3) na prestigiada revista *Neurology*.

Por fim, como os dados foram coletados entre 2008 e 2010, a pesquisa não inclui a sucralose —os adoçantes estudados foram aspartame, sacarina, acesulfame de potássio, eritritol, xilitol, sorbitol e tagatose. A sucralose, amplamente utilizada hoje no país, ainda não estava disponível comercialmente à época. Outras evidências científicas, entretanto, revelam que este dulcificante não deve ter efeitos diferentes dos demais.

Um estudo de 2017 com 1.500 participantes com mais de 60 anos mostrou que o consumo de bebidas adoçadas artificialmente aumentou os riscos de AVC (acidente vascular cerebral) isquêmico, demência geral e demência da doença de Alzheimer. Entre as bebidas analisadas estavam aquelas com adição de sucralose.

Manuella Toledo Matias, geriatra do Hospital Universitário Lauro Wanderley da UFPB (Universidade Federal da Paraíba), afirma que a atenção para fatores de risco modificáveis de demência, entre eles a alimentação, pode reduzir em 40% a chance de desenvolver essas doenças. Nesse sentido, a especialista destaca a importância de eliminar o uso de adoçantes, se possível, ou trocá-los por seus equivalentes naturais —uva-passa, por exemplo. Além disso, segundo ela, é importante consumir mais alimentos in natura e evitar ultraprocessados. "Devemos descascar mais e desembalar menos", diz.

A associação entre o consumo de ultraprocessados e o declínio cognitivo já está bem estabelecida no meio científico. Aqui no Brasil, resultados do próprio ELSA mostraram que uma dieta baseada em comida industrializada com baixo teor

nutritivo está relacionada a um aumento de 28% na velocidade do avanço da demência. Os resultados, que também foram obtidos pelo time de pesquisa da professora Suemoto, serviram de motivação para o trabalho mais recente, voltado para os efeitos específicos dos adoçantes.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/09/consumo-de-adocante-pode-estar-relacionado-a-demencia-mostra-estudo-brasileiro-inedito.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo