



Publicado em 05/09/2025 - 10:16

Adoçantes artificiais envelheceram cérebro em mais de 1,5 anos, diz estudo

Pesquisa realizada na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo foi publicado na Neurology

Sandee LaMotte, da CNN

Pessoas que consumiram os níveis mais altos de certos adoçantes artificiais - o equivalente a apenas um refrigerante zero por dia - apresentaram um declínio significativo na sua capacidade de memorizar e recordar palavras, em comparação com pessoas que consumiram os níveis mais baixos, revelou um novo estudo.

“Pessoas que consumiram a maior quantidade de adoçantes com poucas ou nenhuma caloria apresentaram um declínio cognitivo global 62% mais rápido do que aquelas que consumiram a menor quantidade - o que equivale a 1,6 anos de envelhecimento cerebral”, disse a principal autora do estudo, Dra. Claudia Kimie Suemoto, professora de geriatria e diretora do Biobanco para Estudos do Envelhecimento da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Pessoas no nível mais alto consumiram uma média de 191 miligramas, ou cerca de 1 colher de chá, de adoçantes artificiais por dia. Para colocar isso em perspectiva, uma lata de refrigerante zero adoçado com aspartame contém cerca de 200 a 300 miligramas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

Um nível intermediário de pessoas consumiu uma média de 66 miligramas de adoçantes artificiais por dia, sendo o consumo mais baixo de apenas 20 miligramas por dia, de acordo com Suemoto.

“Os participantes no nível intermediário tiveram uma taxa 35% mais rápida de declínio cognitivo global - o que equivale a cerca de 1,3 anos de envelhecimento - do que as pessoas que consumiram a menor quantidade desses adoçantes”, explicou.

“Agora, o estudo é apenas observacional - não posso afirmar que os adoçantes artificiais causam declínio cognitivo. Sabemos, no entanto, que esses adoçantes estão associados a piores trajetórias cognitivas.”

Adoçantes não nutritivos são frequentemente usados em alimentos ultraprocessados com baixo teor de açúcar e em produtos especiais criados para pessoas com diabetes, de acordo com o estudo publicado na quarta-feira (3) na *Neurology*, a revista médica da Academia Americana de Neurologia.

“A suposição generalizada de que os LNCS (adoçantes com poucas e nenhuma caloria) representam um substituto seguro do açúcar pode ser equivocada, especialmente dada a sua ubiquidade em produtos comercializados como alternativas ‘mais saudáveis’”, disse o Dr. Thomas Holland em um editorial publicado em conjunto com o estudo.

“Os mecanismos biológicos subjacentes a essas descobertas têm particular relevância para neurologistas e profissionais de saúde que lidam com pacientes com doença cerebrovascular e comprometimento cognitivo”, disse Holland, instrutor no departamento de medicina interna, uma divisão de doenças digestivas e nutrição no Instituto para o Envelhecimento Saudável da Universidade de Rush em Chicago.

A Associação Internacional de Adoçantes (ISA), que representa a indústria, disse à CNN em um e-mail que os adoçantes fornecem uma maneira segura e eficaz de reduzir a ingestão de açúcar e calorias, um objetivo-chave de saúde pública para gerenciar condições como obesidade e diabetes tipo 2.

“Embora o estudo tenha atraído a atenção da mídia, é essencial colocar seus resultados dentro do consenso científico mais amplo e estabelecido sobre a segurança dos adoçantes”, disse a ISA. “A segurança dos adoçantes com poucas/nenhuma caloria tem sido consistentemente confirmada pelas principais autoridades de saúde globais.”

Envelhecimento cognitivo pior para pessoas com diabetes

Pesquisadores analisaram a dieta e as habilidades cognitivas de quase 13 mil brasileiros entre as idades de 35 e 75 anos que participam do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto do Brasil.

As informações dietéticas foram coletadas no início do estudo, ou linha de base, e uma bateria de testes cognitivos foi administrada três vezes ao longo de uma

média de oito anos. Os testes acessaram fluência verbal, memória de trabalho, recordação de palavras e velocidade de processamento.

A memória de trabalho é a capacidade de reter informações necessárias para realizar tarefas mentais complexas, como aprender, raciocinar e resolver problemas. É frequentemente medida pedindo às pessoas que se lembrem de certas palavras ou números em uma série. A fluência verbal é a capacidade de produzir de forma rápida e espontânea palavras apropriadas ao falar. É frequentemente medida pedindo às pessoas que nomeiem o maior número de palavras que puderem que comecem com uma letra específica.

Se uma pessoa tinha diabetes, o declínio na memória e na cognição global era ainda mais pronunciado, disse Suemoto, provavelmente porque sua exposição geral pode ser maior do que a de pessoas sem a condição.

“Além disso, o próprio diabetes já é um forte fator de risco para o declínio cognitivo relacionado à doença de Alzheimer e à demência vascular, o que provavelmente torna o cérebro mais vulnerável a exposições prejudiciais”, acrescentou ela. “Mais pesquisas são necessárias para confirmar nossas descobertas e para investigar se outras alternativas de açúcar refinado, como purê de maçã, mel, xarope de bordo ou açúcar de coco, podem ser alternativas eficazes.”

Quando os pesquisadores analisaram os resultados por idade, eles descobriram que pessoas com menos de 60 anos que consumiram as maiores quantidades de adoçantes mostraram declínios mais rápidos na fluência verbal e na cognição geral. Essa descoberta, no entanto, não se aplicou àqueles com mais de 60 anos.

“Isso sugere que as exposições dietéticas na meia-idade, décadas antes do surgimento dos sintomas cognitivos, podem ter consequências para a saúde cerebral ao longo da vida”, disse Holland no editorial.

“Essas descobertas podem levar os neurologistas a reconsiderar as recomendações dietéticas padrão, particularmente para pacientes com diabetes, síndrome metabólica ou fatores de risco cerebrovascular.”

Nem todos os adoçantes foram ligados ao declínio

Os pesquisadores analisaram os seguintes adoçantes artificiais para o estudo: aspartame, sacarina, acesulfame-K, eritritol, xilitol, sorbitol e tagatose.

A tagatose não foi ligada ao declínio cognitivo no estudo. A tagatose é um monossacarídeo, ou açúcar simples, assim como a frutose e a glicose. Como é

encontrada naturalmente em pouquíssimas plantas, é considerada um açúcar raro, mas pode ser fabricada usando produtos químicos ou um processo enzimático complexo e caro.

No entanto, o consumo dos outros adoçantes não nutritivos foi associado a um declínio mais rápido na cognição global, particularmente na memória de trabalho e na fluência verbal, de acordo com o estudo.

Sacarina, acessulfame-K e aspartame são adoçantes artificiais bem estabelecidos que são considerados GRAS ou “geralmente reconhecidos como seguros” pela Food and Drug Administration (FDA) dos EUA. A FDA estabeleceu limites para esses e muitos outros adoçantes de poucas e nenhuma caloria em seu site.

A Organização Mundial da Saúde, no entanto, anunciou em julho de 2023 que o aspartame era “possivelmente carcinogênico para os humanos”, uma decisão que a FDA rejeitou.

Eritritol, xilitol e sorbitol são álcoois de açúcar, um carboidrato encontrado naturalmente em pequenas quantidades em alimentos como couve-flor, berinjela, alface, cogumelos, espinafre, ameixas, framboesas e morangos.

Os fabricantes criam artificialmente álcoois de açúcar e os usam como açúcares de volume para reduzir a doçura intensa de outros adoçantes sem calorias, como o aspartame. Álcoois de açúcar como o eritritol podem ser encontrados em refrigerantes e chás dietéticos, chicletes, doces, chocolate, produtos de panificação, sorvetes compatíveis com a dieta cetogênica e muito mais.

Estudos mostraram que tanto o eritritol quanto o xilitol podem fazer com que as plaquetas sanguíneas se agrupem mais facilmente - criando coágulos que podem se soltar e viajar para o coração, desencadeando um ataque cardíaco, ou para o cérebro, danificando vasos sanguíneos ou desencadeando um derrame.

O Dr. Stanley Hazen, autor principal dos estudos sobre eritritol e xilitol, chamou o estudo brasileiro de “intrigante e preocupante”. Hazen é o diretor do Centro de Diagnóstico e Prevenção Cardiovascular no Instituto de Pesquisa Lerner da Cleveland Clinic.

Embora o estudo tenha limitações, incluindo o uso de apenas uma pesquisa dietética que dependeu da memória dos participantes, “a grande e diversificada mistura de coortes e a consistência das descobertas tanto em diabéticos quanto em não diabéticos apoiam a reprodutibilidade das descobertas”, disse Hazen, que não esteve envolvido com o novo estudo.

“Estudos como este e o nosso se somam ao crescente corpo de dados que questionam tanto a segurança a longo prazo dos adoçantes artificiais ou não nutritivos – quanto a designação de GRAS para esses agentes.”

https://www.cnnbrasil.com.br/saude/adocantes-artificiais-envelheceram-cerebro-em-mais-de-15-anos-diz-estudo/#goog_rewarded

Veículo: Online -> Portal -> Portal CNN Brasil