
Avaliação do consumo de adoçantes dietéticos em adultos

Evaluation of the consumption of dietary sweeteners in adults

Maria Luzia Salvati¹, Maria Amélia Antunes Gonçalves Nunes¹

¹Curso de Nutrição do ITES, Taubaté-SP, Brasil.

Resumo

Objetivo – Analisar o consumo de adoçantes dietéticos em adultos. O uso de adoçantes está sendo cada vez mais discutido em relação à segurança do seu consumo e possíveis efeitos indesejáveis, principalmente quando utilizado de forma exclusiva, sem a associação com outros métodos para a perda de peso. **Metodos** – Foi aplicado um questionário on-line de múltipla escolha constituído de 14 perguntas. O questionário foi aplicado de forma on-line no período de 25 de fevereiro de 2022 a 04 de março de 2022 mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição de Ensino da Universidade Paulista, sob o nº 5.172.086. **Resultados** – 21% dos entrevistados relataram consumir adoçantes para emagrecer, 67% dos entrevistados não apresentam doenças para justificar o uso. 50% dos participantes relataram preferir o adoçante Stévia, além disso 57% usam conta gotas e 26% colocam e experimentam o sabor. Os principais motivos para a mudança de um adoçante para o outro foi devido ao profissional da saúde ter recomendado, representando 26% dos entrevistados e pelo sabor ter se tornado ruim, 24%. **Conclusão** – 21% dos indivíduos fazem uso do adoçante para emagrecer; 17% dos entrevistados seguem as orientações do profissional, ressalva-se ainda que o uso dos adoçantes dietéticos foi significativamente maior entre os participantes sem nenhuma doença relacionada, seguida pela obesidade. No estudo foi possível observar que o adoçante Stévia está na preferência dos participantes com 50%, além disso 57% relatam usar por conta gotas e 26% colocam e experimentam o sabor.

Descritores: Educadores; Aditivos alimentares

Abstract

Objective – To analyze the consumption of dietary sweeteners in adults. The use of sweeteners is being increasingly discussed in relation to the safety of their consumption and possible undesirable effects, especially when used exclusively, without association with other methods for weight loss. **Methods** – An online multiple-choice questionnaire consisting of 14 questions was applied. The questionnaire was applied online from February 25, 2022 to March 4, 2022 after approval by the Research Ethics Committee of the Teaching Institution of Universidade Paulista, under number 5.172.086. **Results** – 21% of respondents reported consuming sweeteners to lose weight, 67% of respondents do not have diseases to justify their use. 50% of participants reported preferring the sweetener Stevia, in addition 57% use dropper and 26% put it on and try the flavor. The main reasons for switching from one sweetener to another were due to the health professional having recommended it, representing 26% of respondents, and the taste having become bad, 24%. **Conclusion** – 21% of individuals use the sweetener to lose weight; 17% of respondents follow the professional's guidelines, and the use of dietary sweeteners was significantly higher among participants without any related disease, followed by obesity. In the study, it was possible to observe that the sweetener Stevia is in the preference of the participants with 50%, in addition 57% report using it by dropper and 26% put it on and try the flavor.

Descriptors: Sweeteners; Food Additives

Introdução

O uso de adoçantes está sendo cada vez mais discutido em relação à segurança do seu consumo e possíveis efeitos indesejáveis, principalmente quando utilizado de forma exclusiva, sem a associação com outros métodos para a perda de peso (Melo, Cechinel, Gern, 2015).¹

Grande parte da população utiliza de forma aleatória ou até mesmo sem recomendação de um profissional os adoçantes dietéticos, desconhecendo os possíveis riscos que podem causar, principalmente os artificiais, se consumidos a longo prazo. Tratando-se de um produto utilizado para auxílio da redução de calorias, são necessárias orientações para o correto consumo diário. Ainda não há um consenso sobre a forma como os edulcorantes artificiais agem no organismo humano, de forma que até mesmo pessoas diabéticas e/ou obesas podem ser prejudicadas ao fazer uso de edulcorantes que, mesmo sendo de baixa caloria, podem causar efeitos colaterais quando consumidos erroneamente, tais

como danos hepáticos, resistência à insulina e desregulação da microbiota intestinal que é um fator causal de inúmeras disfunções metabólicas (Cesar, Barbosa, Rodrigues, Paulino, Pessoa, 2020).²

Os adoçantes dietéticos, inicialmente, foram desenvolvidos visando a atender pessoas diabéticas, entretanto passou então a ser muito consumido pela população em geral, em busca de perda e controle de peso. É possível adoçar os alimentos sem provocar no organismo efeitos indesejáveis como a obesidade, cáries dentárias, no caso dos diabéticos a elevação da taxa de glicose, na hipertensão arterial, na regulação e manutenção de peso adequado que asseguram o controle da pressão arterial (Guerra, 2019).³

Os adoçantes podem ser classificados em nutritivos e não nutritivos. Os não nutritivos correspondem: sacarina, aspartame, acesulfame-k, sucralose, neotame, alitame, neoesferidina, taumatina, ciclamato e stévia. Enquanto os nutritivos são: sacarose, frutose, glicose e os polióis que são subdivididos segundo a estrutura

química: derivados de monossacarídeos (sorbitol, manitol, xilitol, eritritol); derivados de dissacarídeos (isomaltitol, lactitol, matitol, tagatose, trelose); derivados de mistura de amidos hidrolisados hidrogenados (xarope maltitol entre outros) (Maciel, 2016).⁴

O presente trabalho objetivou em analisar o consumo de adoçantes dietéticos em adultos.

Métodos

O estudo foi realizado com a aplicabilidade de um questionário on-line adaptado de Queiroz (2020), composto por 14 questões, elaborado pela plataforma Google® forms (Anexo 1), com o propósito de obter informações mensurando o consumo de adoçantes dietéticos por adultos. A abordagem foi feita de forma eletrônica, evitando o contato com os indivíduos. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, Plataforma Brasil com o número de CAAE: 5.172.086. Todos os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (Anexo 2)

ao qual foi explicado, os objetivos e a metodologia empregada.

Resultados

O questionário foi respondido por 50 participantes. Porém, apenas 42 questionários respondidos foram considerados válidos, os outros 8 participantes foram excluídos por não atenderam aos critérios de inclusão, ou seja, não apresentavam idade igual ou superior a 30 anos. O questionário foi aplicado de forma on-line no período de 25 de fevereiro de 2022 a 04 de março de 2022.

Em relação a idade, o grupo com faixa etária entre 30-40 anos representou 57% da população, o grupo entre 40-50 anos foi de 26% e o grupo de 50-59 anos representou 17% da população. A média de idade para o sexo masculino foi de 38,12+3,5 e para o grupo feminino foi de 41,97+6,98. O grupo feminino representou 81% dos participantes e 19% foram representados pelo grupo masculino. Em relação a escolaridade, 21,5

Anexo 1. Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Caro Participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada **AVALIAÇÃO DO USO DE ADOÇANTES DIETÉTICOS EM ADULTOS** que se refere a um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso da participante Maria Luzia Salvati da graduação, o qual pertence ao Curso de nutrição da Instituto Taubaté De Ensino Superior (ITES).

Os objetivos deste estudo é Analisar o consumo de adoçantes dietéticos em adultos; Aplicar um questionário *on-line* na plataforma *Google®* em adultos na faixa etária de 19 a 59 anos; Avaliar os principais motivos para o consumo de adoçantes dietéticos e a escolha do determinado tipo de adoçante; Identificar os principais adoçantes dietéticos utilizados; Comparar o consumo de adoçantes e produtos dietéticos; Desenvolver uma tabela com as características dos adoçantes mais consumidos para posterior divulgação na plataforma *on-line*.

Os resultados contribuirão para: Avaliar o consumo e a forma de utilização de adoçantes e produtos dietéticos por indivíduos adultos.

Sua forma de participação consiste em responder um questionário on-line composta por 14 perguntas de múltipla escolha.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato, e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada e não haverá gastos, decorrentes de sua participação, se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como: Mínimo, o único desconforto consiste em ocupar o seu tempo para responder as perguntas.

São esperados os seguintes benefícios imediatos da sua participação nesta pesquisa: identificar os principais motivos, escolhas, públicos, nível de conhecimento e consumo de adoçantes dietéticos, desenvolver uma tabela com as principais características dos adoçantes mais consumidos para posterior divulgação na plataforma *on-line* no intuito de conscientizar e informar a população sobre cada tipo de adoçante, para que escolham o tipo que lhes trará mais benefícios.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Esse termo terá suas páginas rubricadas pelo pesquisador principal e será assinado em duas vias, das quais uma ficará com o participante e a outra com o pesquisador principal. Maria Amélia Antunes Gonçalves Nunes, Rua Rio Tietê, 151, terra dos Ipês I, Moreira César- Pindamonhangaba- SP, telefone, (12) 99117 3708.

Eu _____
(nome do participante e número de documento de identidade) confirmo que Maria Amélia Antunes Gonçalves Nunes e Maria Luzia Salvati pesquisadora participante explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

Local e data: _____, _____ de _____ de 2022.

(Assinatura do participante da pesquisa)

Eu, _____

(nome do membro da equipe que apresentar o TCLE)

Obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do participante da pesquisa ou representante legal para a participação na pesquisa.

(Assinatura do membro da equipe que apresentar o TCLE)

(Identificação e assinatura do pesquisador responsável)

QUESTIONÁRIO: AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ADOÇANTES DIETÉTICOS
Adaptado de (QUEIROZ, 2020).

• **Questões Sociodemográficas:**

• Qual a sua idade? (em anos completos): _____

• Sexo:

• () Feminino

• () Masculino

• Qual a sua escolaridade? (em anos de estudo e nível escolar):

• () Ensino fundamental completo

• () Ensino médio completo

• () Ensino superior completo

• **Questões Clínicas:**

• Hábitos de vida atual (pode assinalar mais de uma resposta):

• () Faz uso de bebida alcoólica

• () Pratica atividade física

• () Nenhuma acima

- Apresenta alguma das doenças abaixo? (pode assinalar mais de uma resposta):
 - () Hipertensão
 - () Diabetes
 - () Dislipidemias
 - () Obesidade
 - () Nenhuma

- **Questões Relacionadas à Hábitos Alimentares:**
 - Você faz uso de adoçante dietético?
 - () Sim
 - () Não

 - Você recebeu orientação sobre adoçante e produtos dietéticos?
 - () Sim, profissional da saúde recomendou
 - () Não, comecei por conta própria

 - Seguimento das recomendações alimentares. Quantas vezes na semana faz o uso de adoçantes e/ou produtos dietéticos?
 - () Todos os dias
 - () 5 a 6 dias na semana
 - () 4 a 3 dias na semana
 - () 1 a 2 dias na semana
 - () Não sabe

 - Você tem o hábito de ler os rótulos?
 - () Sempre
 - () As vezes
 - () Nunca

- **Questões Relacionadas ao Uso de Adoçante e Dietéticos:**
 - Por que utiliza adoçantes e/ou produtos dietéticos?
 - () Profissional da saúde recomendou

- () Por causa do diabetes
- () Porque gosto do sabor do adoçante
- () Pelo sabor doce
- () Para emagrecer
- () Porque a família usa
- () Outro

- Qual adoçante você mais utiliza?
- () Stévia
- () Sacarina
- () Sucralose
- () Acessulfame k
- () Xylitol
- () Aspartame
- () Mantitol
- () Frutose
- () Sorbitol
- () Ciclamato

- Qual a forma que você usa o adoçante?
- () Conta as gotas
- () Esguicha ou despeja
- () Coloca o adoçante e experimenta o sabor
- () Uso de saquinho

- Tem o hábito de trocar o adoçante? Por quais motivos?
- () Sim
- () Não

- Por quais motivos você troca de adoçante?
- () O sabor se tornou ruim
- () Por causa da propaganda
- () Orientação do profissional da saúde
- () Ouviu falar que faz..
- () Preço alto

Tabela 1. Sociodemográficas –caracterização da população do estudo

| Caracterização | Grupo | n | % |
|-----------------------|-----------------------------|----|-------|
| Faixa etária | 30 – 40 anos | 24 | 57% |
| | 40 – 50 anos | 11 | 26% |
| | 50 – 59 anos | 7 | 17% |
| Sexo biológico | Masculino | 8 | 19% |
| | Feminino | 34 | 81% |
| Escolaridade | Ensino fundamental completo | 9 | 21,5% |
| | Ensino médio completo | 16 | 38% |
| | Ensino superior | 17 | 40,5% |
| Hábitos de vida atual | Faz uso de bebida alcoólica | 3 | 7% |
| | Pratica atividade física | 21 | 50% |
| | Nenhuma acima | 18 | 43% |

Tabela 2. Uso de adoçantes dietéticos dos participantes do estudo

| Hábito de trocar de adoçante | n | % |
|--|----|-----|
| Sim | 13 | 31% |
| Não | 29 | 69% |
| Motivos para trocar de adoçante | | |
| O sabor se tornou ruim | 10 | 24% |
| Por causa da propaganda | 2 | 5% |
| Orientação do profissional de saúde | 11 | 26% |
| Ouvi falar que o uso faz bem ou mal | 4 | 10% |
| Preço alto | 6 | 14% |
| Sem resposta | 9 | 21% |

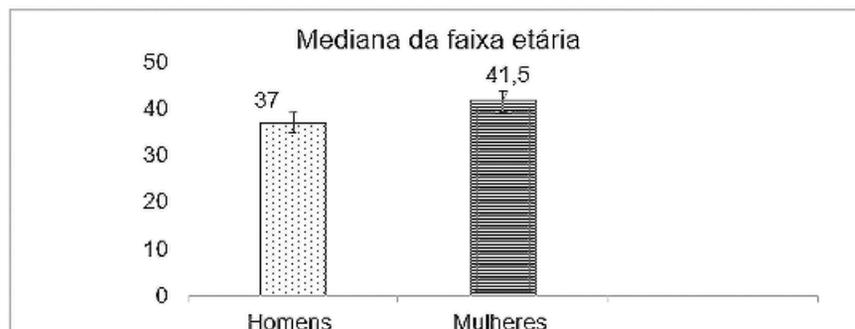


Gráfico 1. Comparativo da mediana da faixa etária entre homens e mulheres. Fonte: Autor, 2022

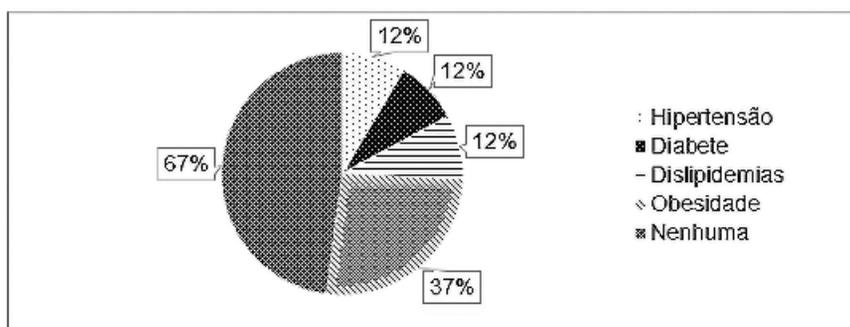


Gráfico 2. Doenças apresentadas pelos participantes do estudo. Fonte: Autor, 2022

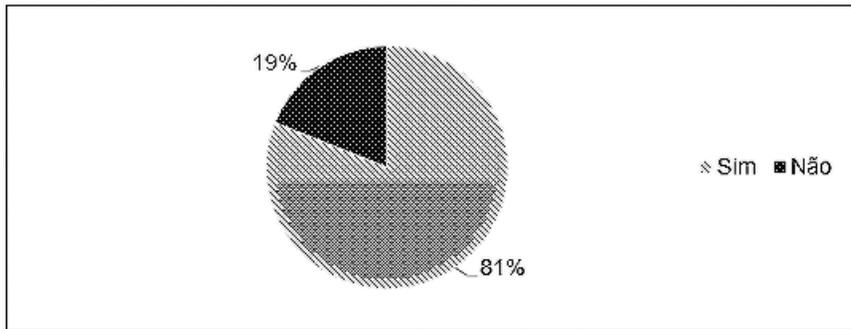


Gráfico 3. Consumo de adoçante dietético dos participantes do estudo. Fonte: Autor, 2022

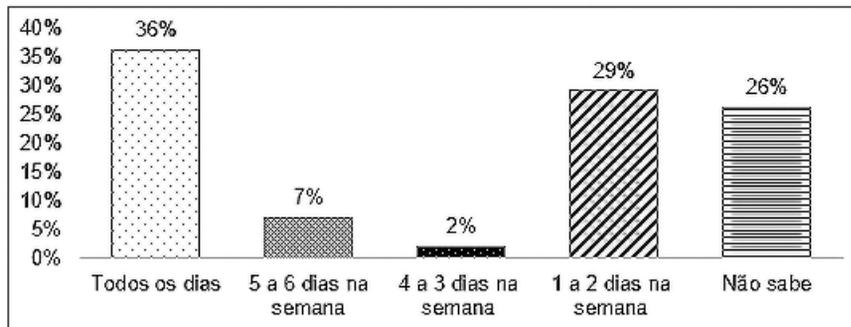


Gráfico 4. Consumo dos adoçantes relatado pelos participantes da pesquisa. Fonte: Autor, 2022

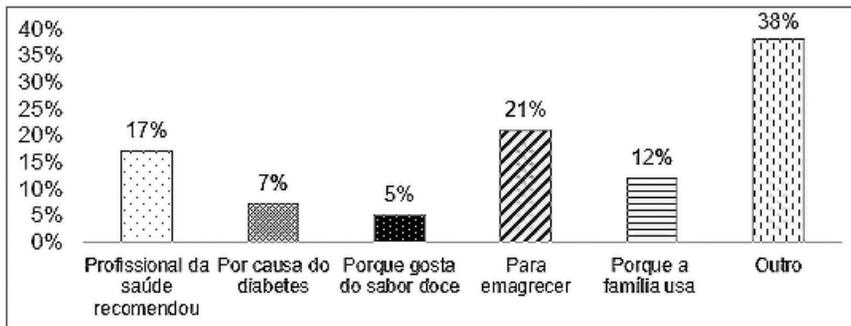


Gráfico 5. Utilização do adoçante dietético pelos participantes da pesquisa. Fonte: Autor, 2022

% apresentavam ensino fundamental completo, 38% ensino médio completo e 40,5% ensino superior. Em relação a idade, os resultados mostraram que o grupo de 30-40 anos foi representado por 57% da população, o que representou a maioria, o grupo de 40 a 50 anos foi de 26% e de 50 a 59 anos foi de 17% (tabela 1).

A tabela 2 descreve em percentual do hábito de trocar os adoçantes dietéticos, foi observado que 69% não trocam de adoçantes e 31% responderam que sim, trocam o adoçante. Ainda na tabela 2 pode-se observar para a troca de adoçantes, os dados apontam que 24% trocam de adoçantes porque o sabor se tornou ruim, 5% por causa da propaganda, 26% por orientação do profissional da saúde, 10% ouviram falar que faz bem ou mal, 14% devido ao preço alto, 21% sem resposta.

Discussão

Segundo Aguiar, Silva, Oliveira, Campos (2019)⁵ ao avaliar o conhecimento dos consumidores em relação aos benefícios e malefícios da ingestão do açúcar (sacarose) e adoçante de mesa (sucralose) presentes nos alimentos, dos 120 respondentes do questionário, foi de 52% do sexo feminino e de 48% foram do sexo masculino.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Geraldo (2014)⁶ ao avaliar o consumo de adoçantes dietéticos e o excesso de peso corporal em adultos e idosos no estado de São Paulo, caracterizando o perfil da população por idade em décadas, dos 1323 participantes, 17,8% apresentavam entre 20-29 anos, 26,8% entre 30-39 anos, 28% entre 40-49 anos, 22,5% entre 50-59 anos e 5% maior ou igual a 59 anos. Em relação a prática de

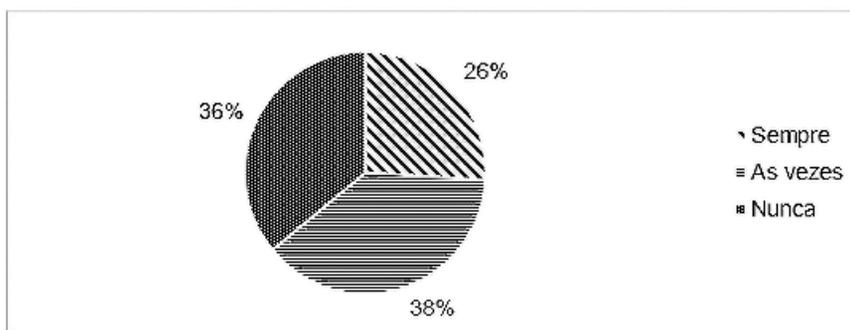


Gráfico 6. Hábito da leitura dos rótulos dos alimentos pelos participantes. Fonte: Autor, 2022

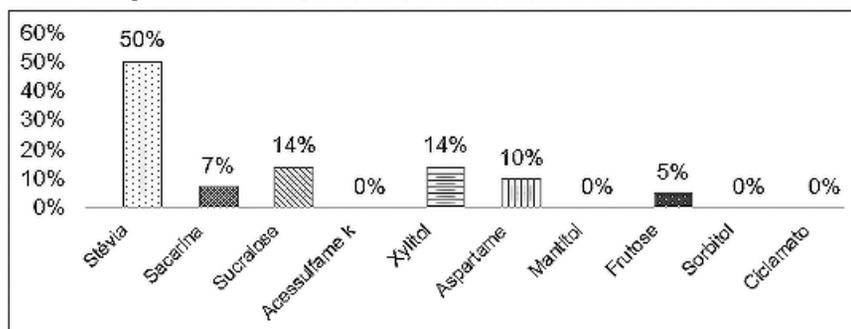


Gráfico 7. Adoçantes mais usados pelos participantes da pesquisa. Fonte: Autor, 2022

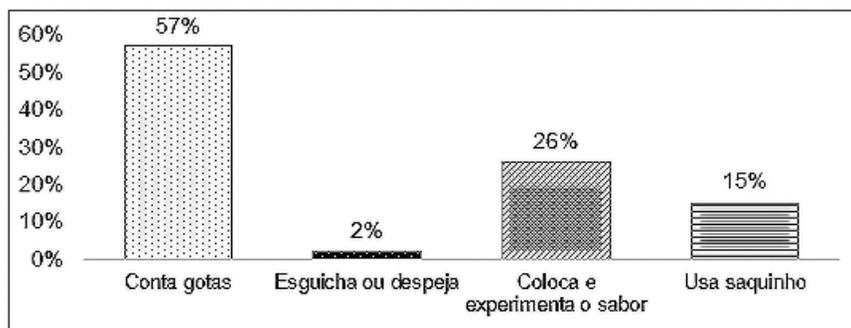


Gráfico 8. Forma de uso do adoçante de acordo com os participantes da pesquisa. Fonte: Autor, 2022

atividade física, 76,8% responderam que praticavam atividade física, o perfil foi formado por indivíduos que buscam produtos e adoçantes para controle de peso.

Segundo Arrais (2019)⁷ ao estimar a prevalência do uso de adoçantes pela população adulta brasileira e características dos usuários, observaram a predominância no uso de adoçantes, segundo as doenças crônicas declaradas e o estado nutricional correspondia, 27,3% apresentavam hipertensão, 60,5% diabetes, 33,2% hipercolesterolemia e 17% excesso de peso. Nota-se que a prevalência de uso de adoçantes pelas pessoas com doenças crônicas é alta, em especial diabetes.

De acordo com Costa, Krey, Morimoto, Matias (2019)⁸ as mudanças nos padrões alimentares da população contribuíram para o aumento do consumo de

alimentos ultraprocessados, com alta concentração de óleo comestíveis, gorduras saturadas, sódio, açúcar e edulcorantes (adoçantes dietéticos). Os edulcorantes, popularmente conhecidos como adoçantes, são aditivos alimentares de sabor extremamente doce, utilizados para substituir total ou parcialmente o açúcar.

Na pesquisa do Brasil (2017) como um todo, a hipertensão apresentou maior proporção entre os usuários, em seguida de dislipidemia e diabetes. Para Leite, et al. (2019)⁹, o consumo de adoçantes não nutritivos, não são tão essenciais no tratamento dos indivíduos com patologias, como diabetes, porém, podem ajudar no convívio social e na flexibilidade do plano alimentar.

De acordo com Moreira (2018)¹⁰ o consumo de adoçantes dietéticos ocorre frequentemente sem a reco-

mendação de um nutricionista, por escolha própria, pelo preço ou até mesmo por influência do marketing do produto. Observou que a predominância do consumo destes aditivos alimentares ocorre entre indivíduos que apresentam diabetes ou hipertensão.

Para Zanini, Araújo, Martínez-Mesa (2011)¹¹ a idade pode exercer influência sobre o uso de adoçantes dietéticos. Segundo os autores, os indivíduos mais jovens tendem a usar mais adoçantes dietéticos para o controle de peso ou usam apenas como uma opção. Com o avançar da idade, o uso dos adoçantes dietéticos estaria mais relacionado à presença de doenças como diabetes, hipertensão e obesidade, como observado no presente estudo.

Entretanto no estudo de Canal, Silva (2016)¹² foi evidenciado que 35,6% dos participantes consomem raramente adoçantes e produtos dietéticos. No presente estudo 26% da população relatou não saber o número de vezes na semana que consome adoçantes dietéticos, provavelmente por fazer o uso eventualmente já que a grande maioria relatou fazer o uso dos produtos.

Entretanto Queiroz (2020)¹³, afirma que 14,9% dos participantes, consomem produtos dietéticos por recomendação do profissional da saúde, 62,7% por causa do diabetes, 11,9% por gostar do sabor, 6% devido a família usar e 4,5% por outros motivos. Resultados semelhantes ao presente estudo, onde a maioria da população usa adoçantes para emagrecer e/ou controle de peso, seguido por o profissional da saúde ter recomendado.

Desta forma, Arrais (2019)¹⁴ ressalva a necessidade de estimular os indivíduos a mudanças no estilo de vida, com adoção de planos alimentares adequados na qualidade e quantidade calórica, prática de atividade física e promoção na redução do estresse diário, que são pilares insubstituíveis para a promoção de saúde.

Canal, Silva (2016)¹², analisou os motivos que levam a utilização e a escolha de um determinado tipo de adoçantes por adultos. Na entrevista, 42,4% dos participantes relataram ler os rótulos regularmente, entretanto somente 8,5% leem sempre os rótulos, 40,7% relataram ler às vezes, 5,1% responderam que raramente leem e 3,4% relataram que nunca leem. Resultados diferentes do presente estudo.

Lemos, et al. (2022)¹⁵ ao avaliar uso de produtos dietéticos e conhecimento nutricional sobre dados contidos nos rótulos de alimentos, encontram dados distintos do presente estudo. Foi averiguado que 53,52% dos participantes possuem o hábito de ler os rótulos dos alimentos, 28,17% não apresentam o hábito da leitura dos rótulos e 18,31% relataram ler as vezes os rótulos dos alimentos.

Para Guerra (2019)³ o uso de adoçantes requer orientações específicas, porém os rótulos dos alimentos ainda não apresentam informações suficientes para suprir tal necessidade do consumidor, indicando que muitas pessoas os utilizam sem os devidos esclarecimentos.

Segundo Moreira (2018)¹⁷ o esteviosídeo, conhecido popularmente como Stévia é um produto nutracêutico, com propriedades antioxidantes, tornando um alimento funcional. O consumo do adoçante ou de produtos

com Stévia atestaram segurança em estudos clínicos, não apresentando nenhuma reação adversa como a consequência do consumo, justificando o motivo para que o adoçante seja o favorito entre a população do presente estudo.

Entretanto, Geraldo (2014)¹⁸ em seu estudo, aponta que os edulcorantes mais utilizados pelos participantes entrevistados foram Ciclamato e Sacarina, representando 25,5% dos participantes, Aspartame 21,1%, Sucralose 17,4% e Stévia 11,4% dos participantes. A maioria da população estudada, 84,11%, utilizam o conta gotas do adoçante líquido, porém 15% relataram esguichar o líquido; e 72,23% relataram consumir adoçante em saquinho. Resultados semelhantes ao presente estudo, o qual a maioria utiliza o conta gotas.

Segundo Tasso (2019)¹⁹, a maioria dos entrevistados relataram ter o hábito de trocar os adoçantes, somando em 82,2% da população, desses, 34,7% disseram que a troca é devido ao sabor ter se tornado ruim, 23,8% por "ouvir falar que faz mal" e 15,8% por "ouvir falar que faz bem" um outro tipo de adoçante.

De acordo com Costa, Krey, Morimoto, Matias (2019)²⁰ o desuso dos adoçantes dietéticos pela população deve-se ao seu sabor, devido ao sabor ter se tornado desagradável ao paladar. Informação semelhante encontrado no presente estudo.

No estudo de Lemos, et al. (2022)¹⁵, os critérios de escolha na hora de comprar o adoçante com 40,82%, advém da orientação nutricional, 34,70% alegaram que o sabor característico os influenciava a escolha de determinado adoçante, 16,32% escolhiam pelo preço do adoçante e 8,16% escolhiam o adoçante para consumo mediante crédito da mídia. O preço dos alimentos geralmente é utilizado como estratégia de marketing como forma de destaque no mercado, visto que, hodiernamente, o preço exerce influência na hora da compra.

Entretanto, Queiroz (2020)¹³, aponta que o motivo mais relevante para a mudança de adoçantes foi devido ao preço elevado, em 57,9% dos participantes e 46,2% responderam que a troca se fazia pelo sabor se tornar ruim.

Conclusão

Após a aplicação do questionário observou-se que a maioria faz o consumo por outros motivos, entretanto 21% dos indivíduos fazem uso do adoçante para emagrecer. O uso de adoçantes dietéticos deve ser consumido mediante a recomendação de um profissional da saúde, porém, apenas 17% dos entrevistados seguem as orientações do profissional, ressalva-se ainda que o uso dos adoçantes dietéticos foi significativamente maior entre os participantes sem nenhuma doença relacionada, seguida pela obesidade.

No estudo foi possível observar que a preferência do adoçante Stévia está na preferência dos participantes com 50%, além disso 57% relatam usar por conta gotas e 26% colocam e experimentam o sabor. Segundo os participantes (26%), a mudança do adoçante ocorre sob orientação do profissional da saúde.

Ressalva-se ainda a necessidade de mais estudos sobre o consumo dos adoçantes, haja vista que estes são considerados como uma prática saudável, porém é preciso atenção para os possíveis riscos à saúde.

Referências

1. Melo SS, Cechinel CC, Gern BH. Efeitos dos diferentes tipos de adoçantes dietéticos isolados nos parâmetros nutricionais e bioquímicos de ratos. *Nutrire Rev Soc Bras Aliment Nutr.* 2015; 40(2): 153-61.
2. Cesar LMA, Barbosa AS, Rodrigues LS, Paulino ACEA, Pessoa CV. Os perigos da utilização de edulcorantes: uma revisão de literatura. In: Encontro de Extensão Docência e Iniciação Científica. EEDIC; 2020. Disponível em: <http://reservas.Pcrs.edu.br/index.php/eedic/article/view/4298>.
3. Guerra TRB. Adoçantes e doenças crônicas. Revisão da literatura. *Cad Estudos Pesq.* 2019;23(49).
4. Maciel JVA. Uso de edulcorantes na diabetes. Revisão da literatura (Monografia-Trabalho de Conclusão de Curso). Campina Grande-PB: Universidade Federal de Campina Grande; 2016.
5. Aguiar AM, Silva WS, Oliveira NCP, Campos MFS. Avaliação do conhecimento dos consumidores em relação aos benefícios dos adoçantes (edulcorantes) utilizados para substituir o açúcar (sacarose) nas formulações dos alimentos. Instituto Federal de Mato Grosso; 2019. Disponível em: <http://www.abq.org.br/cbg/2019/trabalhos/10/1790-28305.html>.
6. Geraldo APG. Adoçante dietéticos e excesso de peso corporal em adultos e idosos do estado de São Paulo-SP: Universidade de São Paulo; 2014. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-03032015-103636/publico/tese_final.
7. Arraes PSD. Utilização de adoçantes no Brasil: uma abordagem a partir de um inquérito domiciliar. *Cad Saúde Pública (internet).* 2019. Disponível em: https://scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311x2019001306002Sscript=sci_arttext.
8. Costa MM, Krey IP, Morimoto JM, Matias ACG. Consumo é avaliação sensorial do dulçor de néctares de frutas com alegação light. *Saber Científico.* 2019; 8(1): 111-9. Disponível em: <http://periodicosoalucas.edu.br/index.php/resc/article/view/1268/1107>.
9. Leite CP, Vieira SCR, Leite PIP, Santos EM, Landim MAT, Bezerra GS. Comportamento alimentar de portadores de diabetes mellitus tipo II atendidos em uma UBS. Id online. *Rev Mult Psic.* 2019; 13(47): 911-23. Disponível em: <https://idonline.emmunens.com.br/id/article/viewfile/2094/3151>.
10. Moreira TKB. Uso de adoçantes não nutritivos e consumo alimentar de participantes do estudo longitudinal de saúde do adulto. Vitória-ES: Universidade Federal do Espírito Santo; 2018. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/16250158.pdf+icd=3Bhl=pt-brscct=cinksgl=br>.
11. Zanini RV, Araujo CL, Martinez-mesa J. Utilização de adoçantes dietéticos em adultos em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil: um estudo de base populacional. *Cad Saúde Pública.* 2011;27(5): 924-34. Disponível em: <https://www.scielo.org/articulo/csp/2011.v27n5/924-934>.
12. Canal LB, Silva MC. Avaliação do consumo de adoçantes e alimentos dietéticos pela população adulta. Brasília: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB; 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/9278/1/21137920.pdf>.
13. Queiroz PM. Consumo e utilização de adoçantes por portadores de diabetes mellitus tipo 2. Ribeirão Preto-SP: Universidade de São Paulo; 2020. Disponível em https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde_23082020-140038/publico/PRIS-CILAMARINOQUEIROZco.pdf.
14. Lemos DEA, Barbosa KMS, Maciel FFC, Souto EB, Gomes SMB, Silva EB. Avaliação do uso de produtos dietéticos e conhecimento dos rótulos nutricionais dos adultos diabéticos. *Braz J Dev.* 2022. 8(3):16286-304. Disponível em: www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/44838/pdf.
15. Tasso IS. Avaliação sensorial de uma adoçante de mesa com a utilização eritritol como veículo. Londrina-PR: Universidade Tecnológica do Paraná; 2019. Disponível em: http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3975/1/ldppgtal_m_tasso%20%02olvisson%20de%20Souza_2019.pdf.

Endereço para correspondência:

Maria Luzia Salvati
Rua dos Andradas, 396 – Granja Panorâmica
Taubaté-SP, CEP 12090-510
Brasil

E-mail: luziasalvati33@gmail.com

Recebido em 26 de maio de 2022
Aceito em 8 de novembro de 2022