



COMUNICADO

Ordem dos Engenheiros esclarece consumidores sobre edulcorante aspartame

Lisboa, 5 de julho de 2023

A Ordem dos Engenheiros, através do seu Colégio de Engenharia Química e Biológica e da sua Especialização em Engenharia Alimentar, vem esclarecer os consumidores sobre o aspartame, sua composição, utilização e potenciais riscos, no seguimento das recentes notícias sobre uma possível decisão da Organização Mundial de Saúde (OMS) de declarar esta substância potencialmente cancerígena.

Os edulcorantes surgiram para dar resposta às necessidades de alguns consumidores, nomeadamente os diabéticos. Foram introduzidos inicialmente em poucos alimentos, mas pouco depois começaram a ser utilizados de forma mais abrangente.

Criados para permitir o sabor doce a quem não pode consumir açúcar, passaram a ser utilizados para produzir alimentos menos calóricos.

O aspartame é um edulcorante de síntese (composto por dois aminoácidos, fenilalanina e ácido aspártico), descoberto em 1965 e aprovado pela FDA para alimentos secos em 1974. Em 1981, após vários estudos com animais e humanos, foi aprovado para utilização em alimentos e bebidas. O aspartame tem um poder edulcorante 200 vezes superior ao da sacarose, sendo muito menos calórico.

Dos açúcares conhecemos os riscos. O consumo de sacarose, para além de implicar o aumento de peso, pode estar associado ao aumento do risco de problemas de saúde, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

O uso do aspartame tem estado sempre envolto em dúvidas e algumas polémicas. Alguns estudos referem que atua a nível do sistema nervoso central, que provoca reações alérgicas ou problemas gastrointestinais. É óbvio que os seus efeitos dependem da dose e do próprio consumidor. Depende ainda do tipo de alimento e da temperatura a que o mesmo foi submetido. O problema poderá estar no efeito cumulativo do consumo deste edulcorante e de outros produtos de síntese, nos variados alimentos.

A Ordem dos Engenheiros recomenda ao consumidor estar atento, ler os rótulos e ser cauteloso nas suas escolhas, procurando alimentos “Clean label”, sem aditivos, ou com o mínimo possível destes.

Existem já no mercado algumas soluções acessíveis de edulcorantes naturais que são alternativas, como por exemplo a stévia, existente nas folhas da planta *Stevia rebaudiana*.