

# Adoçantes não nutritivos em alimentos industrializados: benefícios, riscos e controvérsias recentes sobre consumo e saúde

## *Non-nutritive sweeteners in processed foods: benefits, risks and recent controversies regarding consumption and health*

 Daniel de Souza Pereira <sup>1</sup>

 Gabriela Guarini de Freitas <sup>1</sup>

 Maria Eduarda Barros Netto <sup>1</sup>

 Thássia Dias Martins Terra <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitario de Valença - Valença/(RJ)

**Autor correspondente:**

**Maria Eduarda Barros Netto**  
e-mail: mariaeduardabarrosetto@gmail.com

### Como citar este artigo:

PEREIRA, D.S.; FREITAS, G.G.; NETTO, M.E.B.; TERRA, T.D.M.; **Adoçantes não nutritivos em alimentos industrializados: benefícios, riscos e controvérsias recentes sobre consumo e saúde.** Revista Cadernos de Pesquisa, v. 4, n.1, e20260403, 2026

**Data de Submissão:** 10/11/2025

**Data de aprovação:** 14/12/2025

**Data da publicação:** 10/02/2026



Esta obra está licenciada com uma licença  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**RESUMO: Introdução:** O presente estudo teve como objetivo analisar criticamente as evidências científicas sobre os benefícios, riscos e controvérsias associadas ao uso de adoçantes não nutritivos (ANNs) em alimentos industrializados, em face do crescente debate sobre sua segurança. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados da PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com publicações entre 2020 e 2025. A análise revelou um cenário paradoxal: os ANNs apresentam benefícios consolidados, como o auxílio no controle glicêmico para diabéticos, mas a ciência recente aponta riscos significativos, como a indução de disbiose na microbiota intestinal e associações com doenças crônicas em estudos observacionais. Essa dualidade fundamenta a controvérsia institucional entre a diretriz preventiva da Organização Mundial da Saúde (OMS) e a visão regulatória de agências como a ANVISA. Foi possível concluir que o balanço sobre os ANNs é complexo, não havendo um veredito de “bom” ou “ruim”, mas sim de uma ferramenta útil em contextos clínicos específicos e questionável como estratégia de saúde pública em larga escala. A recomendação de uso deve ser cautelosa, e o foco deve permanecer na promoção de dietas baseadas em alimentos in natura.

**Palavras-chave:** Adoçantes não nutritivos; Microbiota intestinal; Doenças crônicas; Controvérsias; Saúde pública.

**ABSTRACT: Introduction:** This study aimed to critically analyze the scientific evidence on the benefits, risks, and controversies associated with the use of non-nutritive sweeteners (NNS) in processed foods, given the growing debate on their safety. A narrative literature review was conducted using the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases, covering publications between 2020 and 2025. The analysis revealed a paradoxical scenario: NNS offer established benefits, such as aiding glycemic control for individuals with diabetes, while recent science points to significant risks, including the induction of gut microbiota dysbiosis and associations with chronic diseases in observational studies. This duality underpins the institutional controversy between the World Health Organization's (WHO) precautionary guideline and the regulatory stance of agencies like ANVISA. It was concluded that the balance regarding NNS is complex, with no simple "good" or "bad" verdict, but rather a tool that is useful in specific clinical contexts and questionable as a large-scale public health strategy. The recommendation for their use should be cautious, and the focus should remain on promoting diets based on unprocessed foods.

**Keywords:** Non-nutritive sweeteners; Gut microbiota; Chronic diseases; Controversies; Public health.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### *O açúcar como problema de saúde pública e a busca por alternativas*

O consumo excessivo de açúcares adicionados em alimentos e bebidas industrializados constitui um dos principais desafios de saúde pública no século XXI. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a ingestão de açúcares livres não ultrapasse 10% do valor energético total da dieta, sendo o ideal reduzir para menos de 5%. No entanto, estudos de base populacional apontam que a ingestão média ultrapassa essas recomendações, tanto em países desenvolvidos quanto em nações em desenvolvimento.

Esse padrão alimentar identificado no Brasil está diretamente associado ao aumento progressivo da prevalência de obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. A base científica para essa afirmação é consolidada. A mais recente diretriz da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) sobre o tema foi fundamentada em uma abrangente revisão sistemática que analisou os efeitos da ingestão de açúcares na saúde. As conclusões deste estudo-base indicam que um maior consumo de açúcares está associado a um aumento significativo da massa corporal e do risco de desenvolvimento de múltiplas doenças crônicas (RIOS-LEYVRAZ; MONTEZ, 2022). A preocupação se estende ao cenário nacional, onde o monitoramento da ANVISA (2023) confirma a alta disponibilidade de açúcares em produtos de largo consumo, justificando a urgência de intervenções de saúde pública.

Assim, a redução do consumo de açúcares livres é considerada uma estratégia prioritária e urgente para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Esse cenário impulsiona a busca da indústria e dos consumidores por alternativas alimentares capazes de proporcionar sabor doce sem os efeitos negativos associados ao excesso de açúcar, contexto no qual os adoçantes não nutritivos ganham protagonismo.

### *ANNs: Classificação e características*

Como resposta à crescente demanda por produtos com teor reduzido de açúcar, a indústria alimentícia passou a utilizar de forma extensiva os adoçantes não nutritivos (ANNs). Definidos como substâncias de alto poder edulcorante e baixo ou nulo valor calórico, seu uso é regulamentado com base no conceito de Ingestão Diária Aceitável (IDA). A IDA representa a quantidade de um aditivo alimentar, expressa em miligramas por quilo de peso corporal, que pode ser ingerida diariamente durante toda a vida sem apresentar risco apreciável à saúde,

sendo o principal parâmetro de segurança utilizado por agências reguladoras em todo o mundo (SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2024).

Os adoçantes artificiais, também chamados de sintéticos, são substâncias produzidas em laboratório com o objetivo de conferir sabor doce aos alimentos sem compostos “possuem alto poder edulcorante e são amplamente utilizados pela indústria alimentícia em substituição ao açúcar comum, visando atender demandas relacionadas à redução de peso e controle glicêmico” (p. 6). A sacarina foi o primeiro adoçante sintético descoberto, no final do século XIX, apresentando poder adoçante cerca de 300 vezes maior que o da sacarose, mas com “sabor residual metálico e amargo” (TAFARELLO et al., 2022, p. 8). Embora tenha sido alvo de controvérsias quanto à segurança, hoje é considerada segura para consumo. O aspartame, formado por dois aminoácidos naturais — fenilalanina e ácido aspártico —, é cerca de 200 vezes mais doce que o açúcar, mas “não deve ser utilizado em preparações aquecidas, pois se degrada em altas temperaturas” (TAFARELLO et al., 2022, p. 9). O acessulfame de potássio (ou acessulfame-K) também possui poder adoçante próximo de 200 vezes o da sacarose e se destaca por sua “estabilidade térmica e pela capacidade de ser combinado a outros adoçantes para mascarar sabores residuais” (TAFARELLO et al., 2022, p. 10). Já a sucralose, derivada da sacarose, apresenta estrutura química modificada que “impede sua metabolização pelo organismo humano, conferindo-lhe segurança e alta estabilidade térmica, além de um poder adoçante aproximadamente 600 vezes superior ao do açúcar” (TAFARELLO et al., 2022, p. 11). Esses compostos são amplamente empregados na formulação de produtos industrializados e dietéticos, evidenciando a relevância dos adoçantes sintéticos no contexto alimentar contemporâneo.

Os adoçantes naturais são substâncias obtidas de fontes vegetais ou por processos biotecnológicos, como fermentação, que conferem sabor doce aos alimentos de forma mais próxima ao natural. Segundo Tafarello et al. (2022), “os adoçantes naturais têm ganhado destaque por apresentarem baixo ou nenhum valor calórico e por serem considerados alternativas mais seguras aos adoçantes sintéticos” (p. 12). A estévia, composta por glicosídeos de esteviol extraídos das folhas da planta \**Stevia rebaudiana*\*, apresenta poder adoçante cerca de 300 vezes superior ao do açúcar e “não eleva a glicemia, sendo uma opção segura para pessoas com diabetes” (TAFARELLO et al., 2022, p. 13). Contudo, algumas formulações “podem deixar um sabor residual amargo ou semelhante ao de alcaçuz” (TAFARELLO et al., 2022, p. 13). Os polióis — como xilitol, eritritol e sorbitol — diferem dos demais por possuírem valor energético reduzido e “serem parcialmente absorvidos pelo

intestino, podendo causar efeitos gastrointestinais como gases e diarreia quando consumidos em excesso” (TAFARELLO et al., 2022, p. 14). Ainda assim, são amplamente utilizados em gomas de mascar e produtos destinados a diabéticos. Já a taumatina é uma proteína doce extraída de uma fruta africana (\**Thaumatococcus daniellii*\*), com poder edulcorante cerca de 2000 vezes maior que o da sacarose, cuja “percepção de doçura é mais lenta e acompanhada de leve sabor residual” (TAFARELLO et al., 2022, p. 15). Por essas características, é mais usada como realçadora de sabor do que como adoçante principal.

No Brasil, a avaliação e autorização para o uso de aditivos alimentares, incluindo os adoçantes, são de responsabilidade da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Conforme destaca TAFARELLO et al. (2022), a regulação desses compostos é fundamental para garantir a segurança do consumidor e o controle da qualidade dos produtos industrializados disponíveis no mercado. Todos os adoçantes citados anteriormente — sejam sintéticos ou naturais — passaram por rigorosos testes toxicológicos e de segurança antes de sua liberação comercial, possuindo uma Ingestão Diária Aceitável (IDA) estabelecida conforme padrões internacionais.

#### *O debate científico: benefícios vs. Riscos dos ANNs*

Os adoçantes não nutritivos têm sido amplamente estudados por seu potencial em auxiliar estratégias de controle de peso e manejo de doenças metabólicas. No contexto do controle ponderal, a principal justificativa para seu uso reside na redução da densidade calórica de alimentos e bebidas. Apesar dos potenciais benefícios relatados por entidades médicas, alguns estudos indicam que os efeitos dos adoçantes sobre o controle de peso não são consistentes. Segundo PANG, GOOSSENS E BLAAK (2021, p. 2), “a substituição do açúcar por adoçantes artificiais não garante perda de peso sustentada e pode alterar a regulação da glicose em indivíduos predispostos”. Essa observação reforça a necessidade de uma abordagem individualizada em seu uso.

Adicionalmente, o benefício mais consolidado dos adoçantes reside no manejo do diabetes mellitus. Por não serem metabolizados como carboidratos, não provocam elevação da glicemia. A Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD, 2024) destaca que, para esta população, os edulcorantes representam uma alternativa segura e eficaz para substituir o açúcar, permitindo um melhor controle glicêmico sem a necessidade de eliminar completamente o sabor doce da alimentação, o que contribui para a adesão ao plano alimentar.

Em contrapartida à visão focada nos benefícios, um corpo crescente de evidências

sugere que os adoçantes podem não ser metabolicamente inertes. Nos últimos anos, a interação dos ANNs com a microbiota intestinal tornou-se uma das principais frentes de investigação. Estudos indicam que, embora não absorvidos, alguns adoçantes podem modular a composição e a função das bactérias intestinais, um efeito conhecido como disbiose. Conforme a revisão de Conz, Salmona e Diomedea (2023, p. 1), “vários estudos indicam que os ANNs podem induzir disbiose intestinal, que poderia ser responsável por alguns de seus controversos efeitos metabólicos, como a intolerância à glicose”. Essa alteração pode comprometer a diversidade microbiana e, segundo Santos et al. (2024, p. 3), levar à “redução da presença de bactérias benéficas e favorecer o crescimento de espécies potencialmente patogênicas”. Al-Ishaq et al. (2023) complementam que tais modificações podem estar associadas a quadros de inflamação crônica e a uma maior suscetibilidade a doenças gastrointestinais.

Resultados semelhantes foram descritos por Richardson e Frese (2022, p. 5), que observaram que “o consumo prolongado de adoçantes não nutritivos pode alterar a composição do micro bioma intestinal e modular a resposta imunológica do hospedeiro”. Tais evidências reforçam a hipótese de que esses compostos não são metabolicamente inertes e que seus efeitos podem ultrapassar o trato digestivo, influenciando a saúde sistêmica.

Estudos nacionais também têm indicado potenciais riscos associados ao consumo regular de adoçantes. De acordo com Lavôr et al. (2024, p. 3), “a ingestão frequente de edulcorantes não nutritivos foi associada a maior prevalência de hipertensão arterial em adultos e idosos, independentemente de outros fatores dietéticos”. Esses achados reforçam a necessidade de cautela na recomendação de adoçantes em longo prazo.

Além dos impactos na microbiota, a segurança do consumo crônico de adoçantes tem sido questionada por grandes estudos observacionais.

### *Análise das controvérsias recentes e posicionamento oficiais*

As evidências científicas divergentes, discutidas no capítulo anterior, culminaram em recentes e intensas controvérsias no cenário da saúde pública global. O posicionamento de órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) gerou um amplo debate entre agências reguladoras, sociedades científicas e a indústria alimentícia. Este capítulo se dedica a analisar essas controvérsias e os diferentes posicionamentos institucionais, evidenciando como a ciência, as políticas públicas e as percepções de risco interagem na formulação de recomendações à população.

Em maio de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou a diretriz intitulada “Uso de adoçantes sem açúcar: diretriz da OMS”, que representou um marco importante no debate sobre o consumo de adoçantes não nutritivos (ANNs). A principal recomendação do documento foi desaconselhar o uso desses adoçantes com o objetivo de controle de peso corporal a longo prazo, destacando que as evidências disponíveis não demonstram benefícios sustentáveis nessa finalidade (OMS, 2023).

A decisão da OMS baseou-se em uma revisão sistemática e meta-análise conduzida por Rios-Leyvraz e Montez (2022), que analisaram múltiplos estudos sobre os efeitos dos adoçantes no metabolismo, peso corporal e risco de doenças crônicas. Os autores concluíram que não havia evidências consistentes de redução de gordura corporal a longo prazo e que, em alguns casos, o uso contínuo poderia estar associado a desfechos metabólicos adversos.

Entretanto, a própria OMS reconheceu que a recomendação era “condicional” e fundamentada em evidências de “baixa certeza”, o que significa que futuras pesquisas podem alterar substancialmente essas conclusões. Essa ressalva tornou-se um ponto central das discussões posteriores, uma vez que indica que a diretriz não tem caráter definitivo, mas orientativo e preventivo — um alerta de saúde pública baseado no princípio da precaução, mais do que em provas conclusivas de dano.

A publicação da diretriz da OMS em 2023 gerou imediata repercussão entre as agências reguladoras de alimentos em todo o mundo. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) adotou uma postura de cautela, mantendo sua avaliação de segurança em relação aos adoçantes aprovados no país. Em comunicado oficial, a ANVISA destacou que a recomendação da OMS dizia respeito ao uso de adoçantes como estratégia de perda de peso, e não à segurança toxicológica das substâncias (ANVISA, 2023).

Essa distinção é fundamental: enquanto a OMS trata de políticas de saúde pública e hábitos alimentares populacionais, a ANVISA atua na esfera regulatória e científica da segurança do produto. Em outras palavras, o papel da agência é garantir que os aditivos alimentares disponíveis no mercado não representem riscos à saúde quando consumidos dentro dos limites estabelecidos.

Além da crítica metodológica, as entidades argumentaram que a OMS generalizou suas conclusões para toda a população, sem considerar grupos específicos que se beneficiam do uso de adoçantes, como pessoas com diabetes mellitus, que necessitam de alternativas seguras para o controle glicêmico. A SBD (2024) reforçou que, para essa população, os adoçantes não nutritivos continuam sendo ferramentas úteis, desde que utilizados com

moderação e dentro dos limites de segurança.

Essas manifestações refletem o conflito entre a abordagem populacional da OMS, voltada à prevenção do consumo excessivo de produtos ultraprocessados, e a abordagem clínica das sociedades médicas, que enfatizam o uso individualizado e terapêutico dos adoçantes em contextos específicos de saúde.

Somando-se à diretriz sobre o uso de adoçantes, outra controvérsia marcou o ano de 2023: a reavaliação do aspartame pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC) e pelo Comitê Conjunto de Especialistas em Aditivos Alimentares (JECFA). Em julho, a IARC classificou o aspartame no Grupo 2B, como "possivelmente carcinogênico para humanos" (OMS; IARC, 2023).

É crucial, no entanto, contextualizar essa classificação. O Grupo 2B indica que há evidências limitadas e não conclusivas de carcinogenicidade em humanos. Essa categoria serve mais como um alerta para a comunidade científica sobre a necessidade de mais pesquisas do que como uma afirmação de risco direto ao consumidor. Para fins de comparação, outros agentes no Grupo 2B incluem extrato de aloe vera e vegetais em conserva.

Simultaneamente, o JECFA, comitê que avalia o risco real do consumo, também reavaliou o aspartame e manteve a Ingestão Diária Aceitável (IDA) de 40 mg/kg de peso corporal, concluindo que o consumo dentro desse limite permanece seguro (OMS; IARC, 2023). Essa dupla avaliação, anunciada no mesmo comunicado, ilustra a diferença fundamental entre a identificação de um perigo potencial (trabalho da IARC) e a avaliação de um risco real em condições normais de consumo (trabalho do JECFA).

As recentes controvérsias envolvendo os adoçantes não nutritivos demonstram que a ciência da nutrição é dinâmica e fortemente influenciada por fatores institucionais, políticos e comunicacionais. A diretriz da OMS de 2023 representou um marco de reflexão sobre o uso desses produtos em políticas de saúde pública, mas também expôs os desafios de interpretar evidências científicas de baixa certeza.

A posição equilibrada da ANVISA, as críticas construtivas de entidades científicas brasileiras e o debate internacional sobre o aspartame revelam que o tema transcende a dimensão laboratorial e alcança o campo da percepção social do risco e da tomada de decisão baseada em evidências. Portanto, compreender essas controvérsias é essencial para que profissionais de saúde adotem posturas informadas, contextualizadas e alinhadas às melhores práticas científicas e regulatórias.

## CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou analisar criticamente o balanço entre os benefícios, riscos e controvérsias associados ao consumo de adoçantes não nutritivos (ANNs) em alimentos industrializados. Conclui-se que este balanço é complexo, paradoxal e altamente dependente do contexto. Não há um veredito simples de "bom" ou "ruim"; os ANNs se apresentam como uma ferramenta de dupla face: uma solução útil em cenários clínicos específicos, mas uma estratégia questionável quando aplicada de forma indiscriminada como política de saúde pública para o controle de peso na população geral.

A análise da literatura demonstrou que os benefícios dos ANNs, como o auxílio no controle glicêmico para diabéticos e seu potencial como ferramenta para a redução calórica, são bem estabelecidos e defendidos por importantes sociedades médicas. Em contrapartida, a pesquisa científica recente levanta preocupações significativas sobre seus efeitos a longo prazo, especialmente no que tange à indução de disbiose na microbiota intestinal e a associações observacionais com um risco aumentado de doenças crônicas, como câncer e doenças cardiovasculares. Essa dissonância científica é a raiz das controvérsias institucionais, que opõem a abordagem preventiva da Organização Mundial da Saúde à visão regulatória de segurança da ANVISA e à perspectiva clínica de sociedades como a ABRAN e a SBD.

Como uma revisão narrativa da literatura, este estudo possui limitações inerentes, como a não utilização de métodos estatísticos para agregar resultados, característicos de revisões sistemáticas. Diante das lacunas identificadas, a principal sugestão para pesquisas futuras é a realização de ensaios clínicos randomizados de longa duração em humanos, capazes de estabelecer relações de causa e efeito e esclarecer os mecanismos fisiológicos por trás dos desfechos observados, superando as limitações dos estudos observacionais que hoje dominam a literatura.

Em suma, os adoçantes não nutritivos não devem ser vistos nem como vilões absolutos, nem como uma solução milagrosa para o problema do consumo excessivo de açúcar. A recomendação para seu uso deve ser cautelosa e individualizada, com a clara compreensão de que a substituição de um ingrediente não substitui a necessidade de um padrão alimentar saudável. A verdadeira solução para os desafios de saúde pública associados às DCNTs reside na promoção de dietas baseadas em alimentos in natura e minimamente processados, e na redução do consumo de produtos ultraprocessados, independentemente de serem adoçados com açúcar ou com ANNs.

## DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declaram que não há conflitos de interesse.

## SUPORTE FINANCEIRO

Não houve.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

**Daniel de Souza Pereira:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção; **Gabriela Guarini de Freitas:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção; **Maria Eduarda Barros Netto:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista, Submissão no site e autor para correspondência; **Thássia Dias Martins Terra:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Redação inicial, Redação final do artigo e correção

## REFERÊNCIAS

- ABRAN – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA, **Posicionamento ABRAN sobre a nova diretriz da OMS sobre o uso de adoçantes**. São Paulo: ABRAN, 2023. Disponível em: <https://abran.org.br/publicacoes/posicionamento/posicionamento-abran-sobre-a-nova-diretriz-da-oms-sobre-o-uso-de-adoçantes>. Acesso em: 30 set. 2025.
- AL-ISHAQ, Raghad Khalid; KUBATKA, Peter; BÜSSELBERG, Dietrich, **Sweeteners and the gut microbiome: effects on gastrointestinal cancers**. *Nutrients*, v. 15, n. 17, p. 3675, ago. 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/17/3675>. Acesso em: 30 set. 2025.
- ANVISA – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, **OMS divulga nova diretriz sobre o uso de adoçantes**. Brasília, DF: ANVISA, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2023/oms-divulga-nova-diretriz-sobre-o-uso-de-adoçantes>. Acesso em: 30 set. 2025.
- ANVISA – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, **Relatório do monitoramento do teor de açúcares em alimentos industrializados (2022–2023)**. Brasília, DF: ANVISA, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/fiscalizacao-e-monitoramento/programas-nacionais-de-monitoramento-de-alimentos/teores-de-sodio-e-acucares-em-alimentos-industrializados/RelatriodoMonitoramentodoTeordeAcaresemAlimentosIndustrializados2022-2023.pdf>. Acesso em: 30 set. 2025.
- ANVISA – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, **Uso de edulcorantes em alimentos: documento para discussão regulatória**. Brasília, DF: ANVISA, 2024. Disponível em: [https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2024/copy9\\_of\\_DocumentodeBasesobreEdulcorantes.pdf](https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2024/copy9_of_DocumentodeBasesobreEdulcorantes.pdf). Acesso em: 30 set. 2025.

CONZ, Andrea; SALMONA, Mario; DIOMEDE, Luisa, **Effect of non-nutritive sweeteners on the gut microbiota**. *Nutrients*, v. 15, n. 8, p. 1869, abr. 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/8/1869>. Acesso em: 30 set. 2025.

DEBRAS, Charlotte et al. **Artificial sweeteners and cancer risk: results from the NutriNet-Santé population-based cohort study**. *PLoS Medicine*, v. 19, n. 3, p. e1003950, mar. 2022. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003950>. Acesso em: 30 set. 2025.

GOMES, Paula Caroline dos Santos; NUNES, Tatiana Pacheco; OLIVEIRA JUNIOR, Antônio Martins; **Edulcorantes: sob a ótica dos consumidores**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 3, p. e47111326543, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/26543/23441>. Acesso em: 30 set. 2025.

LAVÔR, Layanne Cristina de Carvalho et al. **Consumption of non-nutritive sweeteners and prevalence of systemic arterial hypertension in adults and older adults from a capital city in northeast Brazil**. *Revista de Nutrição*, v. 37, p. e230223, 2024. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/16210/12724>. Acesso em: 30 set. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Uso de adoçantes sem açúcar: diretriz da OMS**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2023. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e567a191-33a4-44ff-8b37-788a4e432764/content>. Acesso em: 30 set. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; IARC. **WHO advises not to use non-sugar sweeteners for weight control in newly released guideline**. Genebra: OMS, 15 maio 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/15-05-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control-in-newly-released-guideline>. Acesso em: 30 set. 2025.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; IARC. **Aspartame hazard and risk assessment results released**. OMS, 14 jul. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>. Acesso em: 30 set. 2025.

PANG, Michelle D.; GOOSSENS, Gijs H.; BLAAK, Ellen E. **The impact of artificial sweeteners on body weight control and glucose homeostasis**. *Frontiers in Nutrition*, v. 7, p. 598340, jan. 2021. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2020.598340/full>. Acesso em: 30 set. 2025.

RICHARDSON, Irene L.; FRESE, Steven A. **Non-nutritive sweeteners and their impacts on the gut microbiome and host physiology**. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 988144, ago. 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.988144/full>. Acesso em: 30 set. 2025.

RIOS-LEYVRAZ, Magali; MONTEZ, Jason. **Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis**. Genebra: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/items/c5c480a0-3529-4124-9d44-7f560df1cdc5> . Acesso em: 30 set. 2025.

SANTOS, Nathalia Lopes dos et al. **Impacto dos adoçantes artificiais na saúde intestinal: um estudo da microbiota**. RevistaFT, v. 28, n. 137, ago. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/impacto-dos-adoçantes-artificiais-na-saude-intestinal-um-estudo-da-microbiota/> . Acesso em: 30 set. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBD). **Contribuição técnico-científica sobre edulcorantes**. São Paulo: SBD, 2024. Disponível em: <https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2025/07/Edulcorantes-NT-FINAL.pdf>. Acesso em: 30 set. 2025.

TAFARELLO, Emanuely Camargo et al. **Riscos do consumo de edulcorantes para a saúde humana: revisão rápida**. Brasília, DF: Fiocruz Brasília; Instituto de Saúde de São Paulo, jul. 2022. Elaborado para o Departamento de Promoção da Saúde (DEPROS/SAPS/MS). Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/10/1396886/33\\_rr\\_depros\\_risco\\_edulcorantes.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/10/1396886/33_rr_depros_risco_edulcorantes.pdf). Acesso em: 30 set. 2025.