

Área: Ciência de Alimentos

AVALIAÇÃO DE ROTULAGEM QUANTO AO TEOR DE GORDURAS TRANS EM BISCOITO RECHEADO SABOR CHOCOLATE

Lizandra Fernandes da Silveira¹, Renata Duarte Soares^{1*}, Vanessa Rodrigues D. de
Souza¹, Carla R. B. Mendonça²

¹ Curso Superior de Tecnologia em Alimentos, Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos,
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS

² Docente do Centro de Ciências Químicas, Farmacêuticas e de Alimentos, Universidade Federal de Pelotas,
Pelotas, RS

*Email:soaresrenata311@gmail.com

RESUMO - O aumento de alimentos industrializados na dieta familiar brasileira, ricos em açúcares e gorduras é traço marcante da evolução do padrão alimentar nos últimos anos. Os ácidos graxos trans são um tipo específico de gordura proveniente do processo de hidrogenação natural ou industrial. O consumo de gorduras trans deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em quantidades elevadas, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças do coração. Ela é prejudicial à saúde por elevar os níveis de colesterol ruim, a Lipoproteína de Baixa Densidade (LDL), e diminuir o colesterol bom, a Lipoproteína de Alta Densidade (HDL). O consumidor obtém informação sobre alimentos através do conhecimento da família, mídia, educação, publicidade e principalmente através dos rótulos, elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. O presente trabalho teve como objetivo avaliar a rotulagem quanto ao teor de gorduras trans em biscoitos recheados sabor chocolate. Foi avaliado o teor de gorduras trans presente nos rótulos de 10 marcas de biscoitos recheados sabor chocolate. Os dados foram coletados em dois supermercados da cidade de Pelotas/RS. Nas marcas analisadas, 70 % indicavam em seus rótulos serem isentas de gorduras trans e o restante apresentaram gorduras trans variação de 0,3 a 2,4 g em porções de 2,5 a 4 unidades de biscoito. Estes dados nos alertam para o cuidado com o consumo de biscoitos recheados, já que um consumo elevado pode ultrapassar as recomendações da OMS para prevenção de doenças cardiovasculares.

Palavras-Chave: Rótulos; alimentação; porção alimentar.

1 INTRODUÇÃO

O aumento de alimentos industrializados na dieta familiar brasileira, ricos em açúcares e gorduras, em detrimento dos alimentos básicos, fontes de carboidratos complexos e fibras alimentares, é traço marcante da evolução do padrão alimentar nos últimos anos (GOMES, SANTOS e FREITAS, 2010).

Gorduras trans são os triglicerídeos que contém ácidos graxos insaturados com uma ou mais dupla ligação trans, expressos com ácidos graxos livres (BRASIL, 2003).

Os ácidos graxos trans são um tipo específico de gordura proveniente do processo de hidrogenação natural ou industrial. A aplicação da hidrogenação industrial objetiva principalmente a melhora das características físicas (aparência, aroma, sabor, cor, textura), sensoriais e conservação dos alimentos (CHIARA *et al.*, 2003). São fontes importantes de gorduras trans e em maior quantidade bolos, biscoitos, chocolates, margarinas, sorvetes e produtos de fast-food. E em menor quantidade a carne e o leite. Estudos epidemiológicos e metabólicos indicam que a ingestão inadequada de gorduras trans aumenta o risco de doenças cardiovasculares além de alterações no crescimento e desenvolvimento fetal e infantil (MOZAFFARIAN *et al.*, 2006).

O consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita desse tipo de gordura e ainda porque, quando consumido em quantidades elevadas, pode aumentar o risco de desenvolvimento de doenças cardíacas (ROTULAGEM NUTRICIONAL, 2008). Ela é prejudicial à saúde por elevar os níveis de colesterol ruim, a Lipoproteína de Baixa Densidade (em inglês LDL), e diminuir o colesterol bom, a Lipoproteína de Alta Densidade (em inglês HDL). Essas alterações nas taxas aumentam o risco de doenças como infarto e acidente vascular cerebral (ANVISA ALERTA, 2013).

O consumidor obtém informação sobre alimentos através do conhecimento da família, mídia, educação, publicidade e principalmente através dos rótulos, elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores. Assim, é necessário que as informações sejam claras e possam auxiliar na escolha adequada dos alimentos.

Segundo a RDC 360/03, deveria ser incluídos na rotulagem nutricional obrigatória, até 31 de julho de 2006, o teor de ácidos graxos trans e a medida caseira da porção informada. Além disso, o valor energético diário para 2000 kcal. De acordo com a mesma resolução, porção é a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis, maiores de 36 meses, em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável (BRASIL, 2003).

Declara-se como “zero”, “0” ou “não contém” quando a quantidade de gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans atendam a condição de quantidades não significativas e nenhum outro tipo de gordura seja declarado com quantidades superiores a zero. A quantidade de gorduras trans pode ser omitida no rótulo se for menor ou igual a 0,2 gramas por porção (BRASIL, 2003).

Entretanto, fica excluída a declaração de gorduras trans em percentual de valor diário (% VD), já que ainda não há um valor diário de ingestão preconizado pelos órgãos competentes. A recomendação é que seja consumido o mínimo possível e, segundo a OMS, não deve ultrapassar 1% do valor calórico da dieta.

O presente trabalho teve como objetivo avaliar a rotulagem quanto ao teor de gorduras trans em biscoitos recheados sabor chocolate.

2 MATERIAL E MÉTODOS

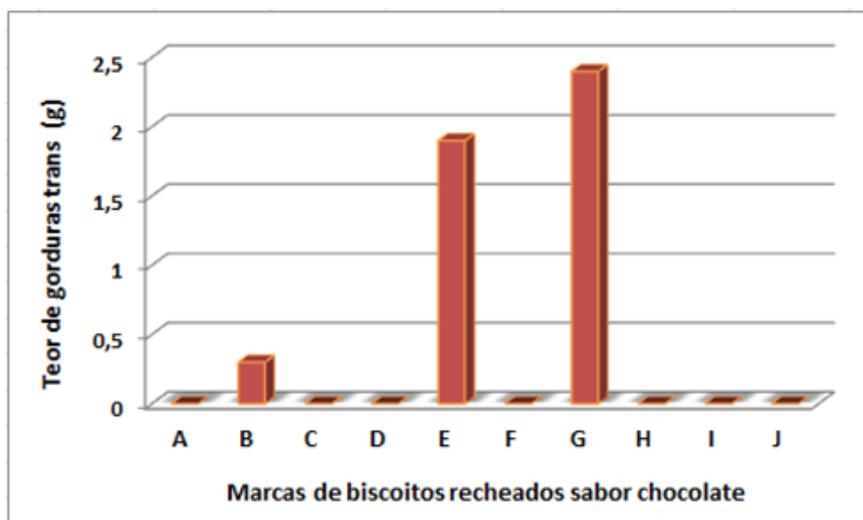
Foram avaliados os rótulos de 10 marcas de biscoitos recheados sabor chocolate quanto à indicação do teor de gordura trans e a porção de referência.

Os dados foram coletados em dois supermercados de grande porte da cidade de Pelotas/RS, tabulados e expressos graficamente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Figura 1, que expressa os valores de gorduras trans referente a diferentes marcas de biscoitos recheados sabor chocolate, se percebe que 70 % das marcas analisadas, declaram em seus rótulos serem isentas de gorduras trans. O restante (30 %) indicou gorduras trans, mostrando uma variação de 0,3 a 2,4 g, em porções de 30 g de biscoito.

Figura 1 – Teor de gorduras trans por porção de 30 g de biscoito recheado sabor chocolate, em função da marca.



Observou-se que o valor das porções dos biscoitos são reduzidas (30 g), variando de 2,5 a 4 unidades. Considerando que a legislação permite a omissão do teor de gorduras trans quando este for inferior a 0,2 g por porção (BRASIL, 2003), o consumidor precisa estar atento, mesmo com o rótulo indicando zero de gordura trans no alimento, pois esta informação está atrelada a porção. Com a informação camuflada, os consumidores não conseguem controlar a quantidade de gordura ingerida, ao consumir uma porção maior do que a que está presente no rótulo o total diário pode passar do recomendado pela Anvisa, que é de 2 gramas por pessoa ao dia.

Estes dados nos alertam para o cuidado com o consumo de biscoitos recheados, já que um consumo elevado pode ultrapassar as recomendações da OMS para prevenção de doenças cardiovasculares (GALDINO *et al.*, 2010)

4 CONCLUSÃO

Através do estudo realizado observou-se que poucas marcas de biscoito recheado sabor chocolate indicam a existência de gordura trans na composição destes produtos, e quando há, é em pequena proporção. Entretanto, observou-se que as porções utilizadas como referência para os valores da rotulagem nutricional, também são pequenas, fato que pode de certa forma camuflar a informação do real teor de gorduras trans.

5. REFERÊNCIAS

- GOMES, V. M.; SANTOS, M. P.; FREITAS, S. M. L. Análise de açúcares e gorduras de recheios em biscoitos recheados sabor chocolate. **Ceres: Nutrição & Saúde**, n. 5, p.19-25, 2010.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Resolução RDC nº360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Brasília: **D.O.U.** de 26 de dezembro de 2003.
- CHIARA, V.L et al. Teores de ácidos graxos trans de alguns alimentos consumidos no Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição**, v.16, n.2, p.227-233, 2003.
- MOZAFFARIAN, D.; KATAN, M.B.; ASCHERIO, A.; STAMPFER, M.J.; WILLET, W.C. Trans fatty acids and cardiovascular disease. **New England Journal of Medicine**, 354:1601-1613, 2006.
- ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA: Manual de orientação aos consumidores. Brasília: Universidade de Brasília – Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2008. 17p. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>> Acesso em: 17 fev. 2013.
- ANVISA ALERTA para gordura trans camuflada em rótulos de alimentos. Disponível em: <<http://g1.globo.com/sp/sao-carlosregiao/noticia/2012/07/anvisaalerta-para-gordura-trans-camuflada-em-rotulos-de-alimentos.html>> Acesso em: 22 fev. 2013.
- GALDINO, T. P.; ANTUNES, A. R.; LAMAS, R. C.; ZINGANO, M. A.; CRUZAT, V. F.; COUTINHO, V. F.; CHAGAS, P. Biscoitos recheados: quanto mais baratos maior teor de gorduras trans? **Scientia Medica**, v. 20, n. 4, p. 270-276, 2010.
- ZAMBIAZI, Rui Carlos. **Análise Físico Química de Alimentos**. Pelotas: Editora Universitária da UFPEL, 2010. 202p.