

**ANÁLISE COMPARATIVA DO TEOR DE GORDURAS DESCRITO NA
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS *DIET***

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FAT CONTENT DESCRIBED IN THE
NUTRITIONAL INFORMATION ON DIET FOOD PRODUCTS**

Denise Silva, Jamille Costa, Eunice Leite, Odile Diniz, Cláudia Lisboa, Mayra Lima

RESUMO

As informações nutricionais contidas nos rótulos dos alimentos é uma ferramenta bastante utilizada pelo consumidor na avaliação e escolha dos produtos, pois a busca por alimentos diferenciados, como os produtos diet, não só por pessoas com algum tipo de restrição alimentar, mas também pelos que buscam reduzir a ingestão de determinado nutriente, tem aumentado. Porém, para manter a palatabilidade alguns fabricantes acabam aumentando a quantidade de outros nutrientes, como a gordura. Diante disso, torna-se necessária a avaliação da qualidade da informação nutricional fornecida nestes produtos. Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar se o teor de lipídios em alimentos diet correspondem aos valores informados nos rótulos e, com isso, apontar possíveis inadequações de rotulagem desses produtos. Foram avaliados 10 produtos que atendessem aos pré-requisitos exigidos (ter a expressão *diet* na embalagem e conter gordura na tabela nutricional fornecida pelo fabricante) e comparados com valores de referência proposto pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Percebeu-se conformidade com a legislação em apenas 3 produtos analisados e não conformidade na maioria, havendo muitos valores inferiores aos declarados nos rótulos quando comparados ao encontrados nos testes analíticos, o qual demonstra que as empresas ainda estão em desacordo com legislação vigente e que esta precisa ser alvo de uma efetiva fiscalização.

Palavras-chave: nutrição, lipídios, rotulagem.

ABSTRACT

The nutritional information contained in food labels is a tool widely used by consumers in the evaluation and choice of products. This data, coupled with the growing search for differentiated foods, such as diet products, have been used not only by people with some type of food restriction, but also by those who seek to reduce the intake of certain nutrients (sugar, for example). It required research that validated the quality of the nutritional information provided in these products. This study aimed to compare the data provided by the manufacturer with the values found through specific analysis for fat content in foods. In the present study, 10 products that met the required prerequisites (having the diet expression in the package and containing fat in the nutritional table provided by the manufacturer) were evaluated and compared with reference values proposed by Anvisa (National Sanitary Surveillance Agency). Legislation was observed in only 3 analyzed products and non-conformity in the majority, there being many values lower than those declared in the labels found in the analytical tests, which shows that the companies are still in disagreement with the current legislation and that this must be addressed effective supervision.

Key words: nutrition, lipids, labeling.

1. INTRODUÇÃO

Os consumidores no mundo inteiro procuram, cada vez mais, informações sobre os alimentos que consomem. Uma fonte importante para obter esse tipo de informação são os rótulos dos alimentos, que muitas vezes, dispõem de dados sobre o conteúdo nutricional, bem como frases que relacionam o seu consumo com benefícios para a saúde (COUTINHO; RECINE, 2007).

Com um estilo de vida cada vez mais agitado, a população busca alternativas práticas, principalmente quando se refere à alimentação. Na busca dessa praticidade e com o intuito de atender esta demanda, o mercado de alimentos criou os conhecidos alimentos industrializados, que tem ocupado cada vez mais espaço nas prateleiras dos supermercados e ambiente domiciliar. Porém, esses produtos apresentam altos índices de lipídeos, açúcares e sal, o que prejudica a qualidade nutricional do alimento (AQUINO; PHILIPPI, 2009).

Tendo-se a má alimentação como uma das principais causas associada ao surgimento exacerbado de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), foi observada a necessidade do consumo de alimentos que propiciem uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, foram criados os alimentos diet, visando à melhora da qualidade de um determinado alimento para indivíduos que possuam alguma restrição (DÍAZ, 2006).

O termo diet somente pode ser utilizado em algumas categorias de alimentos para fins especiais, estabelecidas na Portaria N° 29/1998 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), sendo elas: alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para controle de peso e alimentos para ingestão controlada de açúcares. Tais alimentos são considerados para fins especiais e são definidos como especialmente formulados ou processados nos quais se introduzem modificações no conteúdo de nutrientes adequados a utilização de dieta, diferenciadas e/ou opcionais, atendendo necessidades de pessoas em condição metabólicas e fisiológicas específicas (BRASIL, 1998).

Os produtos diet e light há algum tempo, avolumam-se nas prateleiras dos supermercados, chamando atenção de pessoas preocupadas com a saúde e estética. O consumidor na maioria das vezes, não está suficientemente esclarecido sobre o significado destes termos e acaba utilizando estes alimentos de forma inadequada, devido, em parte, à falta de compreensão das declarações de rotulagem. Neste caso, é essencial que as informações contidas nos rótulos desses produtos sejam expressas de maneira clara e objetiva, para que não haja dúvida entre os consumidores, que geralmente são indivíduos com necessidades nutricionais específicas (PAIVA; HENRIQUES, 2005).

O supervisionamento contínuo dos rótulos, referente ao teor de gorduras nos alimentos, torna-se indispensável a fim de potencializar o avanço em direção à melhora dos problemas com saúde pública decorrentes do aumento da incidência DCNT (BRASIL, 2011; IDEC, 2014). Além disso, representa uma das ferramentas para a conscientização quanto ao consumo adequado de gorduras, dando ênfase aos produtos diet, uma vez que a maioria da população se atenta apenas ao conteúdo de açúcares presente na sua formulação (NUNES; GALLON, 2013; LOHN; ESKELSEN; RAMOS, 2017).

O objetivo do presente estudo foi analisar se o teor de lipídios em alimentos diet correspondem aos valores informados nos rótulos e, com isso, apontar possíveis inadequações de rotulagem desses produtos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado, inicialmente, um checklist em lojas e supermercados da cidade de Aracaju/SE, com intuito de definir os produtos a serem analisados. Para serem incluídos era necessário que os produtos em questão tivessem como características o nome DIET na embalagem e especificações nutricionais conforme estabelecido pela ANVISA (Tabela 1).

TABELA 1. Valores especificados para produtos *diet*

Alimentos	Valor calórico máximo	Máximo de açúcares	Máximo de gorduras totais	Máximo de gorduras saturadas	Máximo de colesterol
Sólidos	4kcal/100g	0,5g/100g	0,5g/100g	0,1g/100g	5mg/ 100g 1,5g/100g de gordura saturada
Líquidos	4kcal/100ml	0,5ml/100ml	0,5ml/100ml	0,1g/100ml	5mg/100ml 0,75g/100ml de gordura saturada

Fonte: ANVISA

Dessa forma, foram selecionados 10 produtos diferentes disponíveis no mercado estudado: Cappuccino (TRÊS CORAÇÕES), Cookies de Castanha do Pará (PROLEV), Shake New Semi Pronto (PROLEV), Chocolate Classic (NESTLÉ), Paçoquita (SANTA HELENA),

Wafer Chocolate (DOCE VIDA), Leite Condensado (HUÉ), Goiabada (DELAKASA), Doce de Leite com Coco (DELAKASA), Barra de Cereal Banana (NUTRY).

Após aquisição dos produtos, estes foram encaminhados ao ITPS (Instituto Tecnológico e de Pesquisas do Estado de Sergipe) em sacolas plásticas para análise do teor de gorduras, utilizando o método de determinação de lipídios através da extração contínua em aparelho Soxhlet segundo IAL (2005, 032/IV).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os produtos analisados, a maior parte era isenta de açúcares e não de gorduras totais, fazendo com que o foco da pesquisa se direcionasse à comparação da quantidade de gorduras totais dos rótulos com os resultados das amostras feitas pelo laboratório. As justificativas para o uso da denominação *diet* dos produtos, estão descritas na tabela 2:

TABELA 2. Justificativas dos produtos pesquisados para adoção do termo *diet*

Produto	Justificativa para o uso da denominação <i>diet</i>
Chocolate Classic Diet	Sem a adição de açúcar
Goiabada Diet	Sem a adição de açúcares
Paçoquita Diet	Sem a adição de açúcar
Barra de Cereal banana diet	NÃO informada a substância
Wafer recheado sabor chocolate diet	Sem a adição de açúcar
Castanha do Pará diet/cookies integrais	Sem a adição de açúcares
Pó para preparo de bebida/shake new diet semi pronto	0% Gordura Trans
Mistura para preparo de cappuccino diet	NÃO informada a substância
Doce de leite com coco diet em pasta	Sem a adição de açúcares
Leite condensado diet	Sem a adição de açúcares

Sabendo-se que alimentos com quantidades não significativas ou isentos de açúcar são indicados para pessoas com diabetes, os mesmos não são os mais recomendados para pessoas que precisam perder peso, pois podem conter ingredientes em maiores quantidades a exemplo da gordura, responsável pela palatabilidade.

Segundo Oliveira e Assumpção (2000), frequentemente estes produtos são indevidamente considerados como alimentos de baixa caloria, resultando no uso incorreto dos alimentos diet. O senso comum de que produtos diet não engordam e que, portanto, podem ser consumidos em qualquer quantidade, necessita ser desfeito. Alguns produtos diet podem não conter açúcar em sua composição, mas apresentam alto teor de gordura. É o caso do chocolate diet, recomendado para portadores de diabetes por não conter açúcar, porém contra-indicado para pessoas que buscam o emagrecimento, pois apresenta valor calórico semelhante ao convencional (aproximadamente 565 kcal/100g, para o convencional, e 535kcal/ 100g, para o diet) em virtude da presença de grande quantidade de gordura.

A tabela 3 expressa os valores rotulados de cada produto avaliado, considerando a tolerância de 20% para mais, segundo limite permitido pela RDC nº360 da ANVISA (BRASIL, 2003) e o valor analítico encontrado, demonstrada em uma avaliação de concordância se os valores comparados estão em conformidade ou não.

TABELA 3. Resultado de conformidades para o teor de gordura por meio da extração contínua em aparelho Soxhlet para os produtos *diet* pesquisados

	Produtos	Quantidade por porção descrita no rótulo	Gordura total por porção (descrita no rótulo)	Gordura total por porção (ITPS)	Resultado ITPS (100g)	Conformidade*
A	Chocolate Classic Diet / nestlé/embalagem 25g	25g	8,3g	8,58g	34,32g	SIM (diferença de 3,37%)
B	Goiabada Diet /Delakasa/ embalagem 30g	30g	0,7g	0,81g	2,72g	SIM (diferença de 15,71%)
C	Paçoquita Diet /Santa Helena/ embalagem 22g	22g	6,5g	5,58g	25,39g	NÃO (diferença de 14,15%)
D	Barra de Cereal banana diet/ Nutry/ embalagem 22g	22g	0,4g	0,29g	1,36g	NÃO (diferença de 27,50%)
E	Wafer recheado sabor chocolate	30g (06 biscoitos)	8,7g	6,51g	26,07g	NÃO (diferença de

	diet/doce vida/ embalagem 115g					25,17%)
F	Castanha do Pará diet/ cookies integrais/ prolev/ embalagem 150g	30g (05 Unidades)	5,1g	4,56g	15,20g	NÃO (diferença de 10,58%)
G	Pó para preparo de bebida/ shake new diet semi pronto/ sabor chocolate/ prolev/ embalagem 310g	28g (02 colheres de sopa)	1g	1,17g	4,21g	SIM (diferença de 0,6%)
H	Mistura para preparo de cappuccino diet/ 3 corações/ 150g	14g (02 colheres de sopa)	2,8g	2,6g	18,75g	NÃO (diferença de 7,14%)
I	Doce de leite com coco diet em pasta/ Huê/ embalagem 220g	20g (01 colher de sopa)	1,9g	0,51g	2,57g	NÃO (diferença de 73,15%)
J	Leite condensado diet/ Huê/ embalagem 335g	20g (01 colher de sopa)	1,8g	0,44g	5,24	NÃO (diferença de 75,55%)

* Conformidade: até 20% a mais do valor encontrado referente ao limite permitido pela RDC nº360 da ANVISA.

* Não conformidade: valor em percentual diferente do descrito no rótulo.

Quanto ao teor de gorduras totais, as amostras A, B e G apresentaram resultado da análise idêntica ao valor declarado, não excedendo em mais de 20% o valor declarado no rótulo pela tolerância imposta pela RDC nº. 360 da ANVISA (BRASIL, 2003). As amostras C, D, E, F, H, I, J apresentam resultados inferiores ao afirmado na rotulagem nutricional o qual demonstra que as empresas ainda estão em desacordo com legislação vigente” e “Estes resultados assemelham-se aos encontrados em Silva e Dutra (2012), que ao avaliarem a conformidade da rotulagem nutricional de preparados instantâneos tipo “sopão”, e dos seus 7

produtos analisados observaram que 5 apresentaram resultados inferiores ao afirmado na rotulagem nutricional.

Segundo estudo sobre produtos doces (bombons recheados, biscoitos *wafers*, entre outros), realizado por Lobanco (2007), verificou-se uma variação de 75% de percentual do teor de gorduras totais, quando comparados aos valores declarados nos rótulos, sendo que uma marca avaliada excedeu a variabilidade de 20% e 3 marcas apresentaram valores inferiores ao rotulado. Sauerbronn (2003) em avaliação de marcas de macarrão observou que 60% de marcas estavam em desacordo quanto ao teor de gorduras totais declarado no rótulo.

Cabe lembrar que o excesso de nutrientes como carboidratos, sódio e gorduras saturadas, que incidem em riscos para DCNT e que podem resultar em alto índice de mortalidade quando associadas a outras patologias que afetam a saúde da população, pode ter seus efeitos exacerbados diante do consumo insuficiente de nutrientes protetores como as fibras.

Nesse contexto, concorda-se com Rodrigues et al. (2012), ao inferirem que a Segurança Alimentar e Nutricional e a promoção da alimentação saudável são essenciais para a saúde e qualidade de vida, pois a situação epidemiológica da população brasileira demonstra alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis e requer que medidas preventivas sejam implementadas no sentido de promover a alimentação saudável e também sustentável, utilizando os produtos industrializados com moderação, valorizando os produtos regionais e a culinária tradicional.

4. CONCLUSÃO

Através deste estudo, pensado como contribuição para a saúde pública, foi possível concluir que os níveis de gorduras totais descritos na maioria dos rótulos dos produtos analisados não estavam de acordo com os valores apresentados. Percebe-se que houveram muitos valores inferiores encontrados nos testes analíticos, e em desacordo com a legislação, quando comparados à rotulagem nutricional das amostras, pelo fato da atual legislação não reconhecer tolerância inferior a 20% ao valor declarado, como anteriormente era possível segundo os limites da Resolução RDC anterior nº 40 da ANVISA (BRASI, 2001), revogada em 2003.

Grande parte dos estudos publicados mostra que existem muitas inadequações presentes nos rótulos de alimentos, particularmente quanto às informações nutricionais, mas que essas inadequações resultam menos da ausência de leis do que da falta de fiscalização. É

inegável a contribuição do conjunto de normas e leis à rotulagem no Brasil; no entanto, é necessário transformar a intenção em ação, ou seja, a aplicação da legislação precisa ser alvo de uma efetiva fiscalização.

O direito do consumidor a escolhas alimentares mais adequadas à sua saúde, ou estilo de vida, não está assegurado apenas pela existência de um amplo arcabouço legal, necessitando de vigilância permanente. Assim, instrumentalizar o consumidor para que ele próprio possa exercer a vigilância sobre o que compra e, sobretudo, consome, pode constituir-se em estratégia inicial.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABIAD. *Diet e Light*. Disponível em: <http://www.abiad.gov.br>.

ADA REPORTS. Position of the american dietetic association: Total diet approach to communicating Food and nutrition information. **J Am Diet Assoc**. 2007, 107: 1224-1232.

ARAÚJO, A.C.M.F.; ARAÚJO, W.M.C. Adequação à legislação vigente, da rotulagem de alimentos para fins especiais dos grupos alimentos para dietas com restrição de carboidratos e alimentos para dieta de ingestão controlada de açúcares. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 15, n. 82, p. 52, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde)

CÂMARA, M.C.C, MARINHO, C.L.C, GUILAM, M.C, BRAGA, A.M.C.B. A produção acadêmica sobre a rotulagem de alimentos no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 2008;23(1):52–58.

CÂMARA, M.C.C. **Análise Crítica da Rotulagem de Alimentos Diet e Light no Brasil**. arca.iciet.fiocruz.br/bitstream/iciet/5311/2/973.pdf.

COUTINHO, J. G; RECINE, E. Experiências internacionais de regulamentação das alegações de saúde em rótulos de alimentos. **Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 22(6), 2007.

GRUNERT. K. G; WILLS. J. M. A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. **J Public Health** (2007) 15:385–399

GRUNERT. K. G; WILLS. J. M; FERNANDEZ-CELEMIN, L. Nutrition Knowledge, and use and understanding of nutrition information on food label among consumers on UK. **Appetite** 55 (2010) 177–189.

HALL, J.R.; FILHO, L.O.D. **Perfil do consumidor de produtos diet e light no Brasil**. Instituto Superior de Agronomia, São Paulo, p. 1, 2006.

IDEC. **Rotulagem de alimentos e doenças crônicas: percepção do consumidor no Brasil**./Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor. Cadernos Idec – Série Alimentos – Volume 3. São Paulo, 2014.

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Normas analíticas do Instituto Adolfo Lutz**. 3. ed. São Paulo: IAL, 2005.

LOBACOL, C. M; VEDOVATO, G. M. ; CANO, C. B.; BASTOS, D. H. M. Fidedignidade de rótulos de alimentos comercializados no município de São Paulo, SP. **Rev Saúde Pública** 2009;43(3):499-505.

LOBANCO, C. M. Rotulagem nutricional de alimentos salgados e doces consumidos por crianças e adolescentes. 2007. 92f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.

LOHN S.K.; ESKELSEN, M.W. Ramos, RJ. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior - **Hig. aliment**, 2017.

NUNES, S. T.; GALLON, C. W. Conhecimento e consumo dos produtos diet e light e a compreensão dos rótulos alimentares. **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.**, São Paulo, SP, v. 38, n. 2, p. 156-171, ago. 2013.

OLIVEIRA, S.P., ASSUMPÇÃO, B.V. Alimentos Dietéticos: Evolução do Conceito, da Oferta e do Consumo. **Revista Higiene Alimentar.**, v.11, n.76, p.36-42, Setembro 2000.

ORTOLANI, G.B. et al. **Alimentos Dietéticos. Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo**, São Paulo. p. 1, 2008.

PAIVA, J.A.; HENRIQUES, P. Adequação da rotulagem de alimentos diet e light ante a legislação específica. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v. 29, n. 1, p. 41, 2005.

RODRIGUES, L. P. F. et al. **Sustentabilidade, segurança alimentar e gestão ambiental para a promoção da Saúde e qualidade de vida**, 2012.

SAUERBRONN, A. L. A. Análise laboratorial da composição de alimentos processados como contribuição ao estudo da rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados no Brasil. 2003. 69f. Dissertação (Mestrado em Vigilância Sanitária) - Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

SILVA, A. M.; DUTRA, M.B.L. Avaliação de conformidade da rotulagem nutricional de preparados instantâneos tipo “sopão”. **Revista Alim. Nutr.**, Araraquara v. 23, n. 1, p. 51-54, jan./mar. 2012

TEIXEIRA NETO, F. **Nutrição clínica**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2003.