

Cuidado: demais!

Acordos firmados entre governo e empresas para reduzir o teor de sódio em produtos alimentícios são ineficazes. Ao consumidor, cabe evitá-los no dia a dia, mas, para isso, é preciso que a informação nutricional seja mais clara

Shutterstock/Montagem Idec



Má notícia para quem sentiu certo alívio quando ouviu falar que os alimentos industrializados teriam menos sódio. Apesar dos acordos firmados entre o Ministério da Saúde e os representantes das empresas de produtos alimentícios, a maioria dos fabricantes não vai precisar reduzir a quantidade desse ingrediente em seus produtos, pois boa parte deles já tem, atualmente, teor de sódio dentro das metas estabelecidas para os próximos anos. Foi o que o Idec verificou ao analisar o rótulo de 530 alimentos industrializados de diversas categorias, entre bolos, biscoitos, batatas palha, maioneses e cereais matinais (veja a lista completa dos produtos no quadro abaixo).

O fato de os alimentos já estarem dentro do patamar estabelecido nos acordos não significa que eles estejam “bem na fita” em relação à quantidade de sódio, pelo contrário. No caso da maionese, por exemplo, boa parte das marcas analisadas contém mais de 1.000 mg do nutriente em 100 g do produto.

COMO FOI FEITA A PESQUISA

O Idec verificou os teores de sódio de 530 alimentos de oito categorias que fazem parte dos acordos firmados entre o Ministério da Saúde e a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia), a Associação Brasileira das Indústria de Massas Alimentícias, Pão & Bolo Industrializado (Abima), a Associação Brasileira da Indústria de Trigo (Abitrigo) e a Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (Abip) para redução dos níveis do ingrediente. A análise foi feita a partir das informações nutricionais disponíveis no rótulo dos produtos, consultados no site das empresas.

O levantamento foi realizado em duas etapas: a primeira, em janeiro de 2012, avaliou bolos prontos, rocamboles, salgadinhos de milho, batatas fritas e batatas palha industrializadas, maionese e biscoitos (doces com e sem recheio, e salgados tipo cream cracker e água e sal); a segunda etapa foi realizada em setembro de 2012, quando foram analisados cereais matinais e margarina vegetal. Antes, em maio de 2011, o Instituto já havia feito um levantamento com os alimentos da primeira rodada de acordos (macarrão instantâneo, pão de forma e bisnaguinhas), cujos resultados foram publicados na matéria “Menos sal nos próximos anos. Será?” (edição nº 157 da REVISTA DO IDEC <<http://goo.gl/CiqZT>>).

(o equivalente a 10 colheres de sopa, aproximadamente). Nessas colheradas, há quase metade do total de sódio recomendado pelo Ministério da Saúde para um dia inteiro, que é de 2.400 mg. Contudo, as metas de redução para a categoria parecem não levar isso em conta, pois foram fixadas em 1.283 mg/100 g para o ano de 2012; e em 1.051 mg/100 g até o fim de 2014 (as metas são gradativas e devem ser implementadas a cada dois anos; para alguns alimentos, começam neste ano e seguem em 2015). Das 21 marcas de maionese pesquisadas, 20 (95,4%) não precisaram mover nenhuma palha para cumprir a meta do ano passado, e 11 (52,4%) podem continuar como estão até o ano da Copa do Mundo no Brasil. Veja na tabela na página 28 os resultados dos outros produtos.

De acordo com Patricia Jaime, coordenadora de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, as metas foram definidas, em 2010, com base nos menores valores de sódio existentes no mercado para cada categoria de alimento. O objetivo é que, até 2020, todas as marcas contenham o teor mínimo de sódio praticado 10 anos antes. Segundo Patricia, não havia evidências de que seria possível adotar metas mais rigorosas. Ela destaca, ainda, que o Ministério não classifica os produtos que atingem tais marcas como saudáveis.

Para o Idec, porém, os acordos são superficiais. “A medida é importante, mas, isoladamente e com metas timidamente definidas, o impacto na saúde é muito pequeno”, declara Silvia Vignola, sanitarista consultora do Instituto e responsável pelo levantamento. Ela ressalta que, para ir além de acordos voluntários junto às empresas, o Ministério da Saúde deve articular outras frentes. “É importante que a indústria participe das discussões, mas o governo precisa estabelecer regras para melhorar a qualidade nutricional

“Os acordos são importantes, mas, isoladamente e com metas timidamente definidas, o impacto na saúde é muito pequeno”

Silvia Vignola, sanitarista

Diminuição do sódio nos alimentos

	Categoria	Número de produtos analisados	Percentual de produtos cujo teor de sódio já estava dentro da meta estabelecida	
			2012	2014
Grupo 1	Bolo (com e sem recheio) e rocambole	156	84,6%	67,9%
	Salgadinho de milho	27	81,5%	72,7%
	Batata frita e batata palha industrializadas	40	72,5%	59%
	Maionese	21	95,2%	52,4%
	Biscoito (doces com e sem recheio; salgados tipo água e sal e cream cracker)	245	89,3%	62,4%
Grupo 2	Categoria	Número de produtos analisados	Percentual de produtos cujo teor de sódio já estava dentro da meta estabelecida	
			2013	2015
	Cereal matinal	21	80,9%	38%
	Margarina vegetal	20	85%	55%

dos alimentos e também garantir informação clara ao consumidor nos rótulos dos produtos”, defende.

FRASE DE ALERTA

Para você, o que seria mais fácil entender: só uma tabela que diz que, numa porção de 25 g há 172 mg de sódio, o que corresponde a 7% do Valor Diário (VD) de referência, com base em uma dieta de 2 mil kcal ou 8.400 kJ, ou a frase “Este alimento contém muito sódio e, se consumido em grande quantidade, pode oferecer riscos à saúde” associada à tabela nutricional? É provável que os consumidores prefiram a segunda opção. Para o Idec, é importante que esse tipo de sentença de alerta esteja no rótulo

dos alimentos com teor elevado de sódio para que o consumidor possa optar por consumi-lo ou não.

Isso é ainda mais importante se considerarmos que, por mais que sejam estabelecidas metas para redução de nutrientes potencialmente prejudiciais à saúde nos alimentos, muitos produtos, por sua formulação básica, nunca serão saudáveis se consumidos em excesso. A professora de Engenharia de Alimentos do Instituto Mauá de Tecnologia Eliana Paula Ribeiro cita como exemplo salgadinhos, alimentos embutidos e alguns tipos de queijo: o teor de sódio pode ser reduzido, mas há um limite para que esses produtos não percam suas características, principalmente de sabor.

Patricia Jaime explica que a adoção de alertas de saúde (como são chamadas essas frases de advertência) no rótulo dos alimentos não depende somente do governo brasileiro, pois as regras para a rotulagem são padronizadas entre os países do Mercosul. No entanto, Silvia Vignola pondera que o Brasil é o país economicamente mais forte do bloco e pode influenciar os demais. “A discussão não pode se basear apenas no aspecto econômico, é preciso considerar a saúde dos cidadãos”, destaca a sanitária. Para ela, porém, a rotulagem é difícil de ser alterada, já que incomoda a indústria de alimentos. “Para as empresas, é mais fácil propor acordos com metas irrigórias de redução de sódio, pois elas não terão de fazer grandes esforços para atingi-las”, alfineta.

A REVISTA DO IDEC procurou a Associação Brasileira de Indústrias de Alimentos (Abia) para comentar o assunto, mas ela não quis se manifestar a respeito, e também a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que não se manifestou até o fechamento desta edição.

Menos sal no seu prato

O consumo frequente de alimentos com muito sódio é um conhecido vilão da saúde. Sua principal consequência é a hipertensão arterial, que, por sua vez, pode contribuir para doenças do coração, como insuficiência cardíaca, infarto e acidentes vasculares. “Como retém líquidos, o sódio aumenta o volume sanguíneo, elevando a pressão nas artérias e veias. Além

disso, o coração precisa bombear mais sangue para o rim, que trabalha dobrado para filtrar o excesso do nutriente”, explica a nutricionista Camila Capellette Barreto, do Centro de Referência para Prevenção de Doenças Associadas à Nutrição (CRNutri) da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP). Segundo ela, também há vários estudos que relacionam o excesso de sódio

a câncer de estômago e problemas renais.

Apesar de todos esses riscos, os brasileiros exageram na dose de sódio. Segundo dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados em 2011, o consumo médio é de 3.200 mg/dia – muito acima dos 2.400 mg/dia recomendados pelos órgãos de saúde. Para Camila, boa parte do excesso provém dos alimentos industrializados, em especial carnes processadas (hambúrguer e empanados de frango, por exemplo) e embutidos, cada vez mais presentes na dieta dos brasileiros. A nutricionista Fernanda Maniero, doutora pelo Instituto do Coração (Incor) do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC/FMUSP) e sócia-diretora da Via Nutricia, empresa de consultoria e assessoria nutricional, concorda e lembra que comidas industrializadas que contêm muito sódio, no geral, também apresentam gorduras em excesso.

Além de evitar o consumo de produtos industrializados, as especialistas recomendam diminuir as pitadas de sal no prato e, principalmente, o uso de temperos prontos no preparo das refeições. “O tempero pronto, além do cloreto de sódio (o mesmo que compõe o sal de cozinha), contém glutamato monossódico, realçador de sabor que também tem sódio. Por isso, o tempero é pior que o próprio sal”, aponta Camila. Ela sugere que, em vez desses caldos e pozinhos, sejam usadas ervas, como salsa e orégano, para dar sabor à comida. Nos supermercados, em geral, há ervas desidratadas, que são tão práticas quanto os sachês e cubos de temperos prontos, mas muito mais saudáveis.

A pedido da REVISTA DO IDEC, a nutricionista Fernanda sugeriu algumas mudanças que podemos fazer no dia a dia para diminuir a ingestão de sódio. Elaboramos um cardápio com itens comuns na mesa dos brasileiros nas cinco refeições diárias e ela indicou substitutos. Veja ao lado:

Cardápio habitual

- 1 pão francês com mussarela e presunto (1 fatia de 15 g de cada)
- 1 xícara de café com leite
- 1 xícara de cereal de milho com leite

961 mg

Café da manhã



Teor de sódio

Sugestão da nutricionista

- 1 pão francês com mussarela (1 fatia de 15 g)
- 1 xícara de café com leite
- 1 banana

463 mg

Imagens Shutterstock

- 1 bolinho recheado
- 1 caixinha de suco artificial

194 mg

Lanche da manhã



Teor de sódio

56 mg

- Arroz (1 colher grande), feijão (1 concha), bife* e salada de folhas temperada com 1 sachê de sal, azeite e vinagre
- 1 lata de refrigerante
- Sorvete de chocolate (1 bola)

1.328 mg

Almoço



Atenção! A versão “zero” dos refrigerantes possui mais sódio do que a convencional

Teor de sódio

1.100 mg

- 1 pão de queijo médio
- 1 achocolatado pronto (200 ml)

401 mg

Lanche da tarde



Teor de sódio

300 mg

- Macarrão à bolonhesa* (2 pegadores) com 2 colheres de sopa de queijo ralado (30 g)
- 1 copo de suco de caixinha
- Gelatina

1.421 mg

Jantar



Teor de sódio

880 mg

4.308 mg

Total de sódio diário

2.779 mg

*Para os pratos de arroz, feijão, bife e macarrão à bolonhesa foi considerada a quantidade usual de sal utilizada pelos brasileiros em geral. Para diminuir o teor de sódio de maneira mais significativa, a nutricionista recomenda reduzir pela metade as pitadas de sal normalmente utilizadas

Fonte: Fernanda Maniero, nutricionista especializada em personal diet, doutora em ciências (InCor/FMUSP) e sócia-diretora da Via Nutricia Consultoria e Assessoria Nutricional.
E-mail: fernandamaniero@vianutricao.com.br