

# A GORDURA

Levantamento mostra que gordura trans pode ficar escondida do consumidor em rótulos. Biscoitos alegam ser “zero” trans, mas lista de ingredientes levanta suspeitas sobre o real conteúdo

**D**esde 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a eliminação total da gordura trans da alimentação, tamanho são os seus malefícios à saúde. Mesmo assim, as regras de rotulagem de alimentos no Brasil permitem que seja omitida até 0,2 g dessa gordura nas informações nutricionais. Ou seja, um produto pode conter até 0,2 g desse nutriente por porção e dizer, com grande destaque na embalagem, que tem “zero” gordura trans.

Levando isso em conta, o Idec avaliou os rótulos de bolachas e biscoitos doces e salgados – categorias conhecidas por empregarem gordura trans em suas fórmulas – para saber como é feita a comunicação sobre a presença desse tipo de gordura.

Foram avaliados 50 produtos: 40 biscoitos doces (entre bolachas recheadas, cookies e outros tipos) e 10 salgados, tipo cream cracker. Os casos mais emblemáticos foram os de uma bolacha doce e de um cookie com gotas de chocolate que informam conter “0 g” de gordura trans na tabela nutricional, mas, quando se confere a respectiva lista de ingredientes, entre os principais componentes usados está a “gordura vegetal hidrogenada” – o que é praticamente uma prova de que os produtos contêm, sim, gordura trans.

Tecnicamente, existem duas possibilidades: poderia se tratar de

Shutterstock



# GORDURA TRANS

## que você não vê

gordura vegetal hidrogenada “totalmente” ou “parcialmente”. A hidrogenação “total” não gera gordura trans, no entanto, não é utilizada em alimentos. “A gordura totalmente hidrogenada é muito dura, não tem plasticidade, é uma pedra que não tem aplicação direta para alimentos”, explica a engenheira de alimentos Juliana Ract, da Faculdade de Farmácia da Universidade de São Paulo (USP). Ou seja, por eliminação, só pode se tratar da parcialmente hidrogenada, que pode conter teores de até 50% de trans.

Outros casos relevantes foram os de biscoitos cream cracker que informam conter 0 g de gordura trans em uma porção de 30 g de biscoito, porém, computam 0,2 g desse mesmo nutriente no pacote inteiro, de 100 g. Além disso, a versão integral de um desses cream cracker, com lista de ingredientes praticamente idêntica à tradicional, traz somente a informação baseada na porção de 30 g – os dados relativos ao pacote inteiro, da qual prova-

velmente constaria a gordura trans, não são informados na embalagem.

Para Ana Paula Bortoletto, nutricionista do Idec responsável pela pesquisa, o problema de a informação nutricional se referir apenas à porção é que, muitas vezes, o consumidor não limita o seu consumo a essa quantidade. “No caso de biscoitos, a porção indicada pelo fabricante, em geral, é de 30 g, o que corresponde a de três a cinco biscoitos. É comum que as pessoas comam mais do que isso, seja de uma vez só ou ao longo do dia”, comenta. “Dessa forma, pode-se ingerir uma dose significativa de gordura trans sem nem saber”, complementa.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), responsável pelas regras de rotulagem, defende-se dizendo que a porção indicada fornece uma orientação ao consumidor sobre “a quantidade do alimento que seria compatível com uma alimentação saudável” e que uma quantidade diária de 100 g de biscoito “claramente não seria recomendável”.

### Entenda

#### O que é a gordura trans?

Apesar de presente em quantidades mínimas em alimentos naturais como carne e leite, a gordura trans é consumida em sua ampla maioria nos produtos processados – como bolachas recheadas, sorvete, confeitarias. Ela é gerada a partir de um óleo vegetal líquido, que, após passar pelo processo tecnológico chamado hidrogenação, ganha consistência, tornando-se uma gordura sólida. Um “efeito colateral” desse processo é a geração de ácidos graxos trans, a gordura trans. “Sua presença nos alimentos tem o objetivo de melhorar a textura, como em recheios de bolos, bolachas e bombons, a ‘espalhabilidade’ de maioneses e margarinas e a crocância de biscoitos e frituras. Além disso, esses alimentos têm maior prazo de validade”, explica a engenheira de alimentos Juliana Ract.

#### Por que ela é tão ruim para a saúde?

Diversos trabalhos científicos já confirmaram a relação entre gordura trans e doenças cardiovasculares, como o infarto. O professor de Nutrição Clínica da USP Marcelo Rogero explica que seu consumo aumenta a concentração total de colesterol no sangue e eleva também os níveis do chamado “mau” colesterol. Ao mesmo tempo, a gordura trans reduz o chamado “bom” colesterol, que faz uma limpeza das artérias. Além disso, a ciência já detectou maiores chances de desenvolver diabetes tipo 2 entre as pessoas que consomem mais essa gordura.

**DETALHAMENTO IMPORTANTE**

Para além desses casos mais contundentes, o levantamento do Idec encontrou outro problema em praticamente todos os produtos pesquisados. A falta de detalhamento, na lista de ingredientes, do tipo de gordura usada. Em inúmeros casos, a informação disponível é apenas de utilização de “gordura vegetal”, sem especificação de qual tipo. O que pode parecer um mero detalhe faz toda diferença. Isso porque o subtipo “interesterificada” da gordura vegetal é formado a partir de um processo em que não há geração de gordura trans – ao contrário da “hidrogenada”, que, como dito, na indústria de alimentos sempre envolve algum teor de trans. “A omissão prejudica a clareza da informação e, conseqüentemente, interfere no direito de escolha do consumidor”, critica Bortoletto.

Diante desses problemas, a Anvisa diz que está conduzindo uma revisão do regulamento de rotulagem de alimentos e que, entre as propostas, pretende exigir a denominação dos óleos e gorduras

na lista de ingredientes pelo processo empregado (totalmente hidrogenado, parcialmente hidrogenado, interesterificado) para que não haja margem para dúvidas. “O objetivo é fornecer uma informação mais precisa ao consumidor sobre a natureza do ingrediente”, diz Rodrigo Vargas, especialista em regulação e vigilância sanitária da agência.

É importante ressaltar que a gordura interesterificada, embora não gere gordura trans, também traz prejuízos à saúde, com impactos negativos para os níveis de colesterol e de açúcar no sangue. Ou seja, se “milagrosamente” a lista de ingredientes de um produto especificar que esse é o tipo de gordura utilizado, não quer dizer que o alimento pode ser consumido à vontade.

**REGRAS FROUXAS**

Apesar dos problemas, os produtos analisados não estão em desacordo com a lei, tanto no que diz respeito à informação sobre a presença de gordura trans apenas por porção, quanto à omissão do tipo de gordura utilizado (por isso as marcas

avaliadas não foram divulgadas). “O que a pesquisa evidencia, portanto, é que as normas sobre o assunto são consideravelmente frouxas, favorecem a indústria por um lado e ferem o direito do consumidor à informação correta, por outro”, resume a nutricionista do Idec.

A Anvisa alega dificuldade e limitações dos métodos analíticos para quantificação desse nutriente, além da preocupação em “reduzir o impacto econômico da regulamentação, especialmente para os pequenos produtores”, para justificar tolerância de até 0,2 g. A engenheira Juliana Ract concorda. “Seriam poucas as indústrias, só as maiores com laboratórios super bem equipados, que teriam condições técnicas para fazer uma análise precisa. Detectar 0,1 g de trans é difícil mesmo”, afirma.

Para o Idec, porém, os malefícios à saúde causados por esse tipo de gordura justificam acabar com a regra de que 0,2 g de trans por porção sejam considerados zero. A pesquisadora em nutrição Rossana Proença, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), concorda. “A obrigatoriedade de a indústria informar toda e qualquer quantidade de gordura trans poderia catalisar a eliminação desse tipo de gordura no Brasil”, acredita. Sobre a viabilidade econômica dessa exigência, Proença cita o exemplo da Dinamarca, que reduziu a praticamente zero a quantidade de gordura trans permitida em alimentos industrializados. “Experiências em outros países mostram que é possível a comercialização de produtos alimentícios livres de gordura trans, sem alteração no preço, qualidade ou disponibilidade”, ressalta a pesquisadora. ■

**Fique atento!**

A legislação permite que o fabricante considere igual a zero quantidades de até 0,2 g de gordura trans por porção – e não pelo conteúdo total da embalagem. Isso também vale para outros nutrientes, como a gordura total e a saturada.

Porção 30 g (5 biscoitos)

	Quantidade por porção	% VD*
Valor energético	74 kcal	4
Carboidratos	9,8 g	3
Proteínas	6,4 g	8
Gorduras totais	1,0 g	2
Gorduras saturadas	0,0 g	0
Gorduras trans	0,0 g	-
Fibra alimentar	0,0 g	0
Sódio	100 mg	4

Ingredientes: farinha de trigo, gordura vegetal hidrogenada, amido, açúcar invertido, sal, fermento biológico, bicarbonato de sódio, aromatizante

A declaração de gorduras trans em percentual de valor diário (%VD) – o limite recomendável de consumo por dia – não é obrigatória, uma vez que a ingestão de trans não é indicada, nem mesmo em baixas quantidades.

Obrigatoriamente, os ingredientes são listados em ordem de quantidade, ou seja, o que aparece em primeiro é o mais abundante na “receita” do produto, e assim por diante. Entre os biscoitos avaliados, a “gordura vegetal” aparece como segundo ou terceiro item da lista em produtos que alegavam zero trans.