Perigo invisível

O Idec analisou margarinas e cremes vegetais e constatou que a quantidade de gorduras trans varia muito de uma marca para outra. A informação deveria estar no rótulo dos alimentos, facilitando a escolha de produtos mais saudáveis.

MILTON RODRIGUES ALVES

As gorduras trans são tão nocivas para a saúde quanto as de origem animal ou saturadas, quando consumidas em excesso. Mas, por falta de informação nos rótulos dos produtos, os consumidores têm dificuldade para controlar a ingestão dessas gorduras, presentes em boa parte dos alimentos industrializados. Já existe uma resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) que determina a inclusão das gorduras trans na rotulagem nutricional, mas ela só entrará em vigor em 2006. Até lá, os consumidores interessados em uma dieta mais saudável, principalmente aqueles que restringem o consumo de gorduras por orientação médica, continuarão expostos a esse perigo invisível.

Uma pesquisa realizada em fevereiro de 2004 pelo Idec em conjunto com a Consumentenbond (associação de consumidores da Holanda), revelou que a quantidade de gorduras trans presente nas margarinas e cremes vegetais, que foram objeto do estudo, varia muito de uma marca para outra.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Anvisa, o consumo de gorduras trans não deve ultrapassar 1% do total de calorias ingeridas por dia ou 2 g. As dez amostras analisadas pelo Idec estavam de acordo com esse padrão, porém, as diferenças constatadas entre as marcas comprova que a informação sobre a quantidade de gorduras trans nos rótulos dos alimentos é fundamental para orientar a escolha do consumidor.

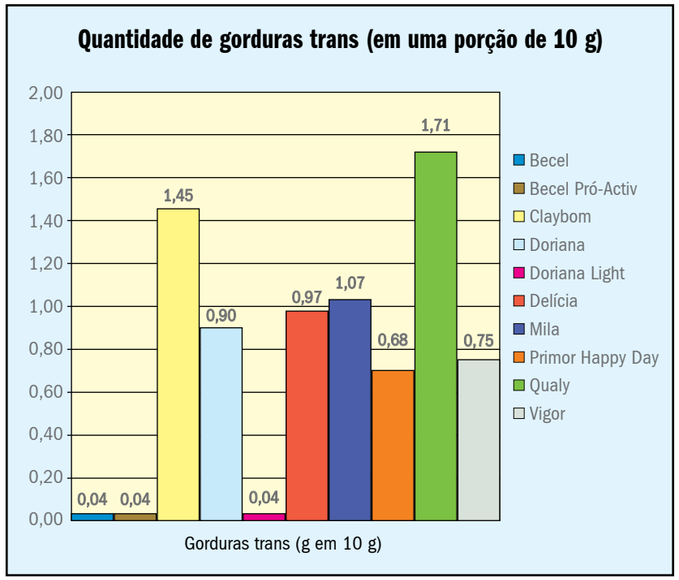
O estudo teve como objetivos quantificar as gorduras trans, saturadas, insaturadas e totais em margarinas e cremes vegetais comercializados no Brasil; avaliar o teor de gorduras trans em comparação aos limites de consumo sugeridos pela OMS e pela Anvisa; gerar dados que justificassem a antecipação da entrada em vigor da nova legislação de rotulagem nutricional obrigatória, prevista para julho de 2006.

Como foi feita a pesquisa

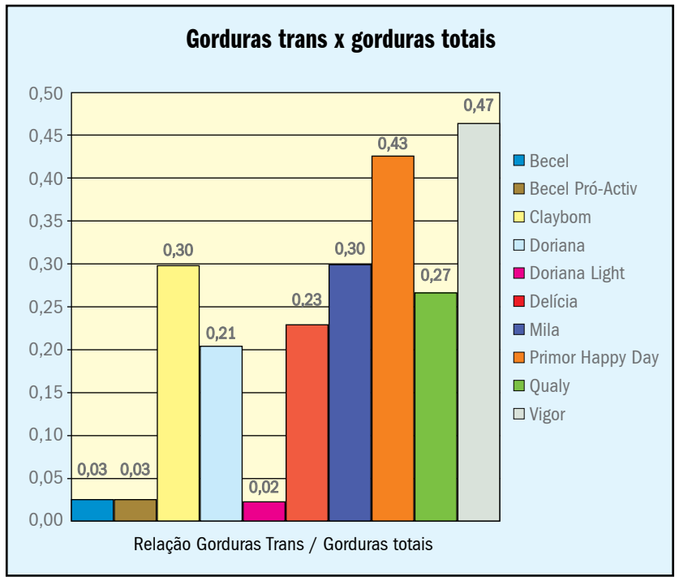
Na primeira etapa do estudo, os técnicos do Idec realizaram uma pesquisa de mercado, na qual foram identificadas 21 marcas de margarinas e cremes vegetais comercializadas em quatro grandes redes de supermercados da Grande São Paulo. Para as análises laboratoriais, foram selecionados dez produtos, os mais representativos do mercado.

As análises laboratoriais para quantificação de gorduras (saturadas, insa-

CAPA
Pesquisas e avaliações



Fonte: Idec



Fonte: Idec

turadas e trans) foram realizadas pelo VWA Keuringsdienst van Waren, laboratório oficial do governo holandês pertencente à autoridade nacional de alimentos daquele país. Resumidamente, a metodologia de análise envolveu a separação da porção gordurosa de 100 g da amostra. Esse extrato foi submetido a um cromatógrafo a gás, que separa e quantifica as moléculas distintas de ácidos graxos.

Posteriormente, as moléculas identificadas e quantificadas foram reagrupadas de acordo com suas características químicas (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas e trans).

Os dados obtidos foram analisados levando-se em conta o porcentual de gorduras trans em uma dieta de 2.000 kcal (kilocalorias), valor estimado para o consumo diário de calorias necessárias à manutenção da saúde, segundo a Anvisa.

Os resultados

Uma boa notícia trazida pela pesquisa foi que nenhuma amostra analisada ultrapassou os valores máximos recomendados pela OMS ou pela Anvisa *(veja a tabela abaixo e o gráfico da pág. 17)*. Porém, a margarina da marca Qualy, fabricada pela Sadia, apresentou uma quantidade expressivamente mais elevada de gorduras trans que as demais marcas. Embora os porcentuais não tenham ultrapassado os limites recomendados, se um indivíduo ingerir uma porção de 10 g (o equivalente a 1 colher de sopa) dessa marca de margarina por dia, terá, conforme a Anvisa, uma margem muito pequena para consumir outros produtos que também contenham gorduras trans.

É importante lembrar que as gorduras trans estão presentes em grande parte dos alimentos industrializados, como biscoitos (principalmente os recheados), bolos, pães, salgadinhos, massas em geral, cremes, sorvetes etc. Dessa forma, é bastante provável que o consumidor acabe ultrapassando o limite diário de ingestão se consumir 10 g de um único produto com os teores apresentados pela margarina Qualy.

Resultados mais satisfatórios foram obtidos por duas marcas de creme vegetal (Becel e Becel Pró-Activ) e outra de margarina (Doriana Light), todas fabricadas pela Unilever Best Foods Brasil. Os três produtos apresentaram os menores índices de gorduras trans da amostragem, contribuindo muito pouco para atingir o consumo máximo diário dessas substâncias.

O estudo também avaliou a relação existente entre as quantidades de gorduras totais e as de gorduras trans. Nesse aspecto, as margarinas Vigor, da Cia. Leco de Prod. Alim., e Primor Happy Day, da Bunge Alimentos, apresentaram as maiores relações entre as duas categorias de gorduras, ou seja, ambas possuem, proporcionalmente, os maiores teores de gorduras trans em relação à quantidade total de gorduras existente nas amostras.

Os resultados revelaram grande heterogeneidade nas composições de cremes vegetais e margarinas quanto às gorduras trans, o que demonstra a importância de uma escolha criteriosa por parte do consumidor que deseja ou precisa controlar a ingestão de gorduras. Para isso, é fundamental que os rótulos dos produtos tragam informações precisas sobre as quantidades dessas gorduras.

Para o Idec, é necessário que os fabricantes se antecipem à legislação e incluam as gorduras trans na rotulagem o quanto antes, atendendo às expectativas de grande parte dos consumidores. Nesse sentido, o instituto está contatando os fabricantes das marcas pesquisadas para perguntar se estariam dispostos a antecipar-se à legislação, tendo em vista que essa seria uma atitude socialmente responsável da empresa para com o consumidor.

IZILDA FRANÇA
Teor de gorduras trans varia de marca para marca.

Quantificação das gorduras trans em margarinas e cremes vegetais

Produto	Marca	Gorduras trans (%)	Gorduras totais (%)	Gorduras trans (g em 10 g*)	Participação das gorduras trans na dieta diária** (%)	Gorduras trans x gorduras totais
Creme vegetal	Becel	1,0	35	0,04	0,05	0,03
Creme vegetal	Becel Pró-Activ	1,0	35	0,04	0,05	0,03
Margarina	Claybom	20,7	70	1,45	0,93	0,30
Margarina	Doriana	13,8	65	0,90	0,62	0,21
Margarina	Doriana Light***	0,9	38	0,04	0,04	0,02
Margarina	Delícia	14,9	65	0,97	0,67	0,23
Margarina	Mila	17,9	60	1,07	0,81	0,30
Margarina	Primor Happy Day	17,1	40	0,68	0,77	0,43
Margarina	Qualy	21,4	80	1,71	0,96	0,27
Margarina	Vigor	18,7	40	0,75	0,84	0,47

Fonte: Consumentenbond e Idec
(*) Porção de consumo diário definida pela Anvisa
(**) Para uma porção diária de 10g de margarina ou creme vegetal
(***) Retirada do mercado pelo fabricante

Limit these nutrients

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%
Calcium 15% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Alimentos comercializados nos Estados Unidos devem informar a quantidade de gorduras trans no rótulo. Alguns fabricantes inclusive destacam a informação, indicando que a ingestão da substância precisa ser controlada.

Cuidado com os excessos

Gorduras ou lipídios são grupos de substâncias químicas que contêm ácidos graxos e representam a principal forma de armazenamento de energia existente no corpo humano, assim como de outros animais. Além disso, são responsáveis pela produção de alguns hormônios e pela composição das membranas celulares, além de atuar como facilitadoras da absorção das vitaminas A, D, E e K.

As gorduras estão presentes numa grande variedade de alimentos, como mostra a tabela abaixo, e não podem ser simplesmente eliminadas da dieta normal. Contudo, sabe-se que o excesso pode gerar grandes males, especialmente na formação de placas arteriais, responsáveis por infartos e arteriosclerose.

Saturadas e insaturadas

As gorduras que possuem somente ligações simples entre seus átomos de carbono são chamadas saturadas, e aquelas que apresentam uma ou mais ligações duplas em sua cadeia de átomos de carbono são classificadas como insaturadas. As gorduras insaturadas, por sua vez, quando possuem somente uma dupla ligação, são chamadas monoinsaturadas, e aquelas que contêm mais de uma dupla ligação chamam-se poliinsaturadas. Uma forma de identificá-las nos alimentos é observar a sua consistência em temperatura ambiente. As gorduras saturadas, geralmente de origem animal, apresentam-se no estado sólido, enquanto as insaturadas, de origem vegetal, encontram-se na forma líquida – exceto as gorduras trans.

Principais fontes de gorduras

Saturadas	Monoinsaturadas	Poliinsaturadas
Aves	Abacate	Maionese
Bacon	Azeite de oliva	Margarina
Carnes vermelhas	Nozes	Óleo de soja
Leite integral e derivados (creme de leite, manteiga, queijos)	Óleo de canola	Óleo de milho
Embutidos		Óleo de girassol
Gema de ovo		Peixes
Gordura de coco		
Manteiga de cacau		
Óleos vegetais processados em altas temperaturas, como nas frituras		

Fonte: Idec

Gorduras trans

Gorduras trans são formas específicas de gorduras insaturadas existentes, em pequenas quantidades, naturalmente nos seres vivos, mas que também podem ser obtidas quando óleos vegetais sob a forma líquida são convertidos em gorduras sob a forma sólida. Esse processo envolve a hidrogenação, o que provoca a inversão na posição dos hidrogênios que se encontram ligados aos carbonos unidos por duplas ligações. Esse processo faz com que gorduras insaturadas passem a agir no organismo como as gorduras saturadas, que tendem a formar depósitos em veias e artérias, que são a causa de grande parte das doenças cardiovasculares.

O produto conhecido como gordura vegetal hidrogenada é obtido pela hidrogenação de óleos vegetais que são ricos em gorduras insaturadas. Esse processo aumenta a vida útil e a estabilidade das gorduras, além de conferir melhor sabor aos alimentos.

Colesterol

O colesterol é um tipo específico de gordura existente em alimentos de origem animal. Quase sempre ele é associado a efeitos negativos para a saúde, mas o fato é que desempenha funções essenciais para o bom funcionamento do organismo. Por exemplo, é indispensável à produção dos hormônios sexuais masculinos e femininos, responsáveis pela reprodução humana; participa, como matéria-prima, da construção e restauração contínua das membranas das células; da composição do ácido biliar que regula a digestão; e da síntese da vitamina D, fundamental para a contínua reconstituição dos ossos.

Mesmo com todas essas funções, a ingestão de alimentos ricos em gorduras e colesterol deve ser controlada. É importante lembrar que o organismo também produz colesterol, no fígado, usando as gorduras saturadas como matéria-prima. Quando atinge níveis muito elevados no sangue, o colesterol deposita-se nas paredes das artérias, obstruindo a circulação sanguínea e pondo em risco o funcionamento do coração.

Existem três tipos de colesterol. O LDL (lipoproteína de baixa densidade), conhecido como "mau colesterol", é responsável pela distribuição do colesterol e lipídios nos tecidos. O lipídio liberado é incorporado nas membranas celulares, armazenado na forma de colesterol ou utilizado para a síntese de hormônios esteróis, nas glândulas suprarenais e gônadas. O HDL (lipoproteína de alta densidade), ou "bom colesterol", é responsável pelo transporte reverso, removendo o colesterol e o lipídio livre das membranas e tecidos, conduzindo-o para o fígado, onde será utilizado para a fabricação de sais biliares. E o VLDL (lipoproteína de muito baixa densidade), responsável pelo transporte do colesterol para os tecidos, mas principalmente pelo transporte dos triglicérides. Parte dessa lipoproteína se transformará em LDL. ■

Fontes de colesterol

Alimento	Quantidade	Colesterol
Fígado	80 g	400 mg
Gema de ovo	1 unidade	250 mg
Frango	50 g	30 mg
Carne bovina	50 g	40 mg
Carne suína	50 g	40 mg
Carne de peru	50 g	30 mg
Leite integral	200 ml	28 mg
Salsicha	1 unidade	25 mg
Requeijão	20 g	25 mg
Manteiga	10 g	25 mg
Peixe	50 g	25 mg

Fonte: Idec

Orientações do Idec

Aos consumidores:

- Leia com atenção a rotulagem nutricional dos alimentos que pretende consumir, pois quanto maior o valor de gorduras totais em determinado produto, maior será a probabilidade de ele conter maiores níveis de gorduras trans;
- Questione os fabricantes dos produtos que consome habitualmente sobre o teor de gorduras trans neles contidas.

Às autoridades em saúde pública:

- Criar normas que regulem limites e proporcionalidade, em relação às gorduras totais, para gorduras trans nos alimentos;
- Antecipar a entrada em vigor da Resolução 360/03 da Anvisa, considerando que a declaração de gorduras trans é uma questão de enorme importância para a saúde dos consumidores brasileiros, bem como para aqueles de países que integram o Mercosul.

Aos fabricantes de gêneros alimentícios:

- Antecipar a declaração de gorduras trans na rotulagem nutricional de seus produtos – programada para entrar em vigor somente em julho de 2006, conforme RDC 360/03 da Anvisa –, considerando que este seria um serviço muito bem-vindo para os consumidores.