

# Estouro de sabor, de calorias, de gorduras...

*Comer pipoca, é verdade!, ajuda no funcionamento dos intestinos e diminui a incidência de doenças cardiovasculares e câncer. Mas as versões amanteigadas para microondas têm gordura demais e anulam esses benefícios*

**P**ipoca tem gosto de infância. De cinema com os amigos. De tarde fria de inverno embaixo dos cobertores. Quem diria que esses pequenos grãos, que fazem tanto barulho para estourar e para serem mastigados, também causariam barulho nas conversas sobre nutrição e sobre os riscos à saúde dos trabalhadores que dão sabor a eles?

Vamos começar pela parte boa: a pipoca é rica em fibras – em 100 gramas dos grãos é possível encontrar até 13 gramas de fibras. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), os adultos devem ingerir pelo menos 25 gramas desses nutrientes por dia. Já as crianças entre 7 e 10 anos devem consumir pelo menos 13 gramas.

As fibras não são digeridas pelo organismo, mas seus benefícios são inúmeros. Elas reduzem e chegam mesmo a inibir a absorção do colesterol pelos intestinos e, assim, ajudam a manter o coração em forma. Também contribuem para o desenvolvimento de uma flora intestinal saudável e promovem um trânsito intestinal mais eficaz, pois favorecem a retenção de água nesse órgão. Dessa forma, previnem problemas que vão desde a prisão de ventre até câncer de cólon. Mas para tornar

sua ação eficaz é necessário ingerir uma boa quantidade de líquidos.

Esses grãos saborosos também são ricos em ácido fólico e possuem quantidades consideráveis de fósforo e potássio, minerais que ajudam na formação de ossos e na manutenção dos músculos. Por tudo isso, a pipoca é uma boa escolha para o lanche da tarde e para petiscar antes de refeições.

## COM GORDURA EXTRA

Mas, claro, os problemas vêm em igual dimensão quando se escolhem as versões amanteigadas, para microondas. Ou, também, se você fizer a pipoca no fogo e encher a panela com óleo e sal. O Idec selecionou cinco marcas representativas de pipoca para microondas – Blue Ville, Hikari, Kisabor, Mestre Cuca e Yoki –, e analisou os rótulos para saber o que o consumidor brasileiro tem ingerido junto aos grãos cheios de fibras.

O que mais assusta é a quantidade de gorduras trans. Apenas a Yoki e a Hikari eliminaram a substância de seus produtos. As piores são a “popcorn manteiga” da Kisabor e a “pipoca sabor manteiga” da Mestre Cuca, ambas com 1,1 g de trans em uma porção de 25 gramas, que representa apenas um quarto do pacote. Como o limite estabelecido para consumo diário é de 2 gramas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), metade do pacote já ultrapassa essa quantidade. O produto da Blue Ville e a versão light da Kisabor também contêm gordura trans – respectivamente 0,5 g e 0,6 g na porção. A Blue Ville informou que já substituiu a trans de seus produtos, mas o consumidor ainda encontra a versão antiga à venda.

É sempre bom lembrar que as trans são o pior tipo de gordura que se pode ingerir, e elas não

trazem qualquer benefício ao organismo. Pelo contrário, são as principais vilãs quando o assunto é doença coronariana e obesidade. De acordo com Jorge Mancini Filho, professor do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP), em seu artigo “Gordura trans: a vilã do momento”, “estimativas apontam que os ácidos graxos trans, provenientes de óleos industrialmente hidrogenados, podem ser os responsáveis por 30 mil a 100 mil mortes por ano nos Estados Unidos, resultantes de problemas coronarianos”.

E não pára por aí: a quantidade de gorduras saturadas – que fazem mal para o coração e aumentam as probabilidades de ter quilos a mais – também é bastante alta em alguns casos. As mais engorduradas são “popcorn manteiga” e “popcorn manteiga suave”, ambas da Yoki, com 1,8 g na porção de 25 gramas. Como a recomendação diária de ingestão dessa gordura não deve ultrapassar 22 gramas, metade do pacote é o limite de consumo em uma refeição. Isso considerando que o ideal é se fazer seis pequenas refeições ao longo do dia: café-da-manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

	Recomendação diária	Recomendação por refeição
Valor energético (calorias)	2.000 kcal	333 kcal
Carboidratos	300 g	50 g
Gorduras totais	55 g	9,1 g
Gorduras saturadas	22 g	3,6 g
Fibra	25 g	4,1 g
Sódio	2.400 mg	400 mg



Metade do pacote (equivalente a 50 gramas de pipoca) também traz mais sal (sódio) do que o recomendado em praticamente todos os produtos. O que contém menos sal é o da Blue Ville, que, ironicamente, é o único que traz a informação “com sal” na frente de sua embalagem. A “popcorn manteiga light” da Kisabor é a segunda melhor escolha para quem deseja controlar esse nutriente na alimentação.

Apesar de estarem recheadas de gorduras e de sódio, as pipocas amanteigadas para microondas não trazem grandes problemas quando o assunto são as calorias. Todas ficaram abaixo do limite recomendado por refeição para quem come até metade do pacote. Vale lembrar, porém, que os grãos trazem muito mais calorias do que as frutas – que poderiam fazer parte do lanche da tarde (veja a comparação com alguns alimentos no quadro à página 29).

Além dos problemas nutricionais, a análise dos rótulos mostrou que também ocorrem falhas em relação à informação ao consumidor. As pipocas da Yoki dizem ser “fonte de ferro”, mas não indicam a quantidade desse mineral na embalagem.

Em contato com o Idec, a empresa informou que cada porção de 25 gramas do produto contém 0,6 mg de ferro. Já a pipoca light da Kisabor diz ter reduzido 50% de gordura, em relação à versão normal, quando na verdade reduziu 40% da gordura total e 45% da saturada.

Outro problema encontrado, agora no rótulo

da pipoca da Hikari, é o apelo ao consumo infantil. Algumas embalagens são estampadas com a turma do Cocoricó, desenho infantil da TV Cultura. Nesses pacotes, no entanto, a empresa mantém os valores nutricionais recomendados para adultos. Considerando que crianças entre 4 e 6 anos, as principais espectadoras do desenho, devem consumir apenas 70% da quantidade indicada para adultos de calorias e de gorduras saturadas, a publicidade pode levar os pais a erro e agravar casos de obesidade infantil.



A Yoki tem os produtos com mais fibras. Já Blue Ville, Kisabor e Mestre Cuca vendem produtos com trans

### Como a pipoca estoura?

O milho de pipoca é composto de uma capa fibrosa e de um interior repleto de amido e água. Quando os grãos são colocados no fogo, a umidade do interior se transforma em vapor e o amido incha. Como a capa de fibras mantém seu tamanho original, a pressão acaba estourando a casca, e a parte interna se transforma na massa branca que comemos.

A variedade de milho usada para fazer pipoca vem de espigas menores que as tradicionais, e o nome “pipoca” tem origem tupi. Lendas antigas das Américas explicavam o estouro da pipoca de forma mística: espíritos viviam nas pipocas e, quando suas casas eram aquecidas, eles se enfureciam e se transformavam em uma nuvem branca, a pipoca.

Pipocas de microondas com manteiga							
		Valor energético	Gorduras totais	Gorduras saturadas	Gorduras trans	Fibra	Sódio
Blue Ville	Pipoca Saltipop - manteiga com sal	92 kcal	1,9 g	0,6 g	0,5 g	1,1 g	43 mg
Hikari	Popcorn - manteiga	102 kcal	3,8 g	1,4 g	0 g	0,7 g	232 mg
Kisabor	Popcorn - manteiga	113 kcal	5 g	1,1 g	1,1 g	2,1 g	232 mg
	Popcorn - manteiga light	108 kcal	3 g	0,6 g	0,6 g	2,3 g	116 mg
Mestre Cuca	Pipoca - manteiga	113 kcal	5 g	1,1 g	1,1 g	2,1 g	232 mg
Yoki	Popcorn - manteiga	94 kcal	3,9 g	1,8 g	0 g	3 g	218 mg
	Popcorn - manteiga suave	94 kcal	3,9 g	1,8 g	0 g	3 g	218 mg
	Popcorn - manteiga light	83 kcal	2,2 g	0,8 g	0 g	3,2 g	232 mg

Os valores são referentes a uma porção de 25 gramas (1/4 do pacote). Se o ingrediente alcança o valor de referência em duas porções, está indicado com a cor vermelha. E se não chega à metade do indicado por refeição, está em verde. A única exceção são as fibras: como sua indicação é o mínimo (e não o máximo) por refeição, os produtos que contêm mais fibras é que aparecem em verde

### Compare

100 gramas de pipoca têm mais fibras (cerca de 13 gramas) e também mais calorias (cerca de 450 kcal) que a mesma quantidade de:

8,4 gramas e 77 kcal	6,5 gramas e 71 kcal	6,3 gramas e 96 kcal	4,6 gramas e 194 kcal	3,2 gramas e 23 kcal	2,7 gramas e 124 kcal	2,5 gramas e 19 kcal	1,8 gramas e 46 kcal	0,9 gramas e 53 kcal

Fonte: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), elaborada pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)

## Pulmões de pipoca

Escolha por pipocas amanteigadas de microondas traz desvantagens além do consumo de gorduras e de sal. Para elas terem esse sabor – e esse cheiro – característico, é necessário acrescentar manteiga no pacote, certo? Errado. As pipocas “sabor manteiga” não contêm esse ingrediente, e, sim, um flavorizante (substância usada para dar sabor a alimentos) chamado diacetil.

O diacetil existe naturalmente como resultado de processos de fermentação e, por isso, está presente em diversos vinhos, cervejas e produtos lácteos. Mas é a utilização dessa substância como aromatizante e flavorizante sintético que tem preocupado.

Há mais de seis anos, os trabalhadores de fábricas de pipoca para microondas dos Estados Unidos começaram a apresentar sérios problemas pulmonares. A doença comum a esses trabalhadores foi chamada de bronquiolite obliterante e tem como sintomas tosse persistente e falta de ar constante. A doença não tem cura e, em casos extremos, apenas o transplante pode salvar a pessoa.

Após diversos estudos, pesquisadores chegaram à conclusão de que a inalação do diacetil, nas plantas de fabricação das pipocas, era a causa da enfermidade. Já em 2004, algumas fábricas norte-americanas passaram a equipar seus trabalhadores com máscaras para diminuir a inalação do diacetil e, no final do ano passado, quatro das maiores empresas de pipoca para microondas de lá anunciaram que substituiriam o diacetil nos produtos “sabor manteiga”.

O estudo mais recente sobre o assunto foi publicado em maio deste ano na revista científica *Toxicological Sciences*. Daniel Morgan, um dos coordena-

nadores do estudo, afirmou à REVISTA DO IDEC que o sabor artificial de manteiga é usado em “um grande número de gêneros alimentícios, mas durante a produção da maioria desses produtos os trabalhadores são expostos a concentrações muito mais baixas de diacetil do que nas fábricas de empacotamento das pipocas de microondas”. Esse fato explicaria o número muito maior de casos de bronquiolite obliterante entre os trabalhadores dessas indústrias.

Para os consumidores, continuar a comer pipoca com “sabor manteiga” não parece ser um problema, mas a recomendação é evitar inalar o vapor ao abrir o pacote e, ainda, preferir as marcas que não usem o diacetil. Como essa informação não consta do rótulo, o Idec questionou as cinco empresas citadas de pipoca para microondas sobre o uso de diacetil em seus produtos.

A Blue Ville disse que solicitou à empresa que fornece aromas para suas pipocas que deixe de usar o diacetil e que, enquanto a mudança não for feita, deixará de fabricar o produto.

A Hikari informou que não usa o diacetil como um dos ingredientes da pipoca de microondas sabor manteiga e nem de outros sabores. “Desde outubro de 2007 rastreamos nossos fornecedores. Na linha de pipoca para microondas foi encontrado o uso de diacetil em dois aromas. Mas, após solicitação feita aos fornecedores para a substituição da substância, um novo método já está sendo usado pela empresa.”

A Yoki afirmou que suas pipocas sabor manteiga e sabor queijo, que usam o diacetil, estarão livres da substância a partir de agosto. Kisabor e Mestre Cuca não responderam até o fechamento desta edição.