

# Salgadas e gordurosas demais

*Que pizza é uma delícia, não há dúvida, mas pesquisa do Idec revela que os produtos de cinco marcas apresentam quantidades elevadas de sódio e gorduras saturadas. Portanto, devem ser consumidos com moderação*

**P**assado o Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril, algumas iniciativas foram tomadas pelo governo brasileiro para melhorar a qualidade da alimentação dos cidadãos. Além de assinar um acordo com a Associação Brasileira de Supermercados (Abras) e a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (Abia) para diminuir, até 2020, a quantidade de sódio em 16 categorias de alimentos processados, o ministro da Saúde, Alexandre Padilha, anunciou também um plano de redução de gorduras nesses produtos. E não é à toa que a preocupação com os hábitos alimentares tem aumentado. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), apenas as doenças cardiovasculares (enfartes, cardiopatias, derrames

cerebrais, entre outros) – muitas vezes resultantes do consumo exagerado de sal – provocam anualmente cerca de 17 milhões de mortes no mundo, ocupando a primeira posição na lista de problemas de saúde que mais matam.

Numa tentativa de alertar as pessoas a respeito dessa questão e reverter o quadro, a World Action on Salt and Health (Wash) – grupo constituído por profissionais de 81 países com o objetivo de melhorar a saúde da população a partir da redução do consumo de sal – analisou 530 tipos de pizzas disponíveis em cadeias de fast-food (como Pizza Hut, Domino's, Eagle Boys e Papa John's) e em supermercados de dez países (África do Sul, Austrália, Canadá, Costa Rica, Estados Unidos, Finlândia, Japão, Malásia,



Nova Zelândia e Reino Unido). O resultado não foi nada positivo – nenhuma pizza avaliada se enquadrou na classificação verde do Traffic Light Labelling (Semáforo Nutricional) da Food Standards Agency (departamento governamental do Reino Unido), que visa a proteção da saúde e dos interesses do consumidor relacionados à alimentação. O método consiste na utilização das cores do semáforo para informar os teores de açúcares, gorduras saturadas e sódio existentes nos produtos, facilitando, assim, o reconhecimento de alimentos ricos nesses nutrientes (vermelho), aqueles que merecem atenção (amare-

lo) e os que apresentam quantidades que atendem às recomendações estabelecidas (verde). Veja no quadro abaixo à esquerda os critérios para a classificação. A pesquisa da Wash constatou também que produtos do mesmo sabor e de uma mesma rede podem apresentar diferenças na quantidade de sal em países distintos. A havaiana da Pizza Hut (pizza de abacaxi com presunto) na Nova Zelândia, por exemplo, contém o dobro de sal que a comercializada no Canadá.

Além disso, a pesquisa verificou que muitas pessoas ultrapassam a recomendação da OMS de comer apenas 5 g de sal por dia. No Reino Unido, por exemplo, chegam a ingerir até 10 g por dia. No Brasil não é diferente: dados da OMS mostram que o brasileiro consome, em média, 9,6 g de sal por dia. Desta maneira, inspirado pelos estudos realizados pela Wash, o Idec fez uma pesquisa para levantar as informações nutricionais das pizzas industrializadas

Semáforo Nutricional (para uma porção de 100 g)			
Gorduras saturadas	mais de 5 g	entre 1,5 g e 5 g	menos de 1,5 g
Sódio	mais de 600 mg	entre 100 mg e 600 mg	menos de 100 mg



### Como foi feita a pesquisa

Foram analisadas 433 pizzas das redes de fast-food Pizza Hut e Domino's, e das empresas Sadia, Perdigão e Dr. Oetker. Para esta reportagem foram selecionadas 17, dos sabores mais consumidos pelos brasileiros – mozzarella, calabresa, quatro queijos e marguerita.

Os dados sobre a quantidade de gorduras saturadas e de sódio presente nas pizzas foram levantados no site das empresas. A exceção foi a Domino's, que não disponibiliza as informações na internet. Nesse caso, elas foram solicitadas à rede, por telefone, por um membro do Idec que se passou por consumidor.

Posteriormente, as pizzas foram classificadas de acordo com o Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling) da Food Standards Agency, que é adotado pelo Instituto.

O Idec enviou o resultado da pesquisa às cinco empresas avaliadas, por meio de carta.

vendidas no país. Foram analisadas as quantidades de sal e gorduras saturadas de todos os sabores oferecidos por Sadia, Perdigão, Dr. Oetker, Domino's e Pizza Hut, utilizando como parâmetro o mesmo Semáforo Nutricional empregado pela Wash. Nesta reportagem, consideraremos apenas as pizzas de mozzarella, calabresa, quatro queijos e marguerita, por serem os sabores mais consumidos pelos brasileiros. Em nosso site <www.idec.org.br> você encontra a tabela completa, com 433 pizzas.

Essa será a primeira de uma série de matérias publicadas pela REVISTA DO IDEC com o intuito de ajudar o consumidor a escolher os produtos industrializados menos prejudiciais à saúde, de acordo com a quantidade de sal e de gorduras saturadas. Na edição de junho, avaliaremos as lasanhas prontas.

### RESULTADOS ALARMANTES

Assim como a pesquisa da Wash,

### Sal e sódio: qual a diferença?

O sal de cozinha é um composto constituído por aproximadamente 40% de sódio – um mineral presente em diversos elementos da natureza. A quantidade ideal estabelecida pela Organização Mundial da Saúde para o consumo de sal é de 5 g por dia, o que equivale, portanto, a cerca de 2,4 g de sódio.

a do Idec constatou que nenhuma das pizzas analisadas se enquadra na classificação verde do Semáforo Nutricional.

A pizza que apresentou maior teor de sódio foi a de calabresa da Domino's (1.098 mg por porção). Já em relação às gorduras saturadas, a campeã foi a de quatro queijos da Sadia (5,8 g por porção). Por outro lado, a marguerita da Domino's e a marguerita da Perdigão apresentaram

a quantidade mais baixa de gorduras (2 g), e a de mozzarella da Domino's é a que possui menos sódio (192 mg).

Entre os quatro sabores, as de calabresa são as que mais excedem o teor de sódio – todas receberam a cor vermelha, com exceção da Dr. Oetker, que apresenta 421 mg e é rotulada como amarelo. Já quando o assunto são as gorduras, as de mozzarella são as menos saudáveis. O único sabor que não apresenta nenhuma classificação vermelha é a marguerita. Veja todos os resultados na tabela à página 20.

A pesquisa também verificou que as informações nutricionais não são apresentadas na embalagem de maneira clara para os consumidores. Essa constatação aponta a necessidade de revisão da legislação que regula a rotulagem nutricional dos produtos comercializados no Brasil e também de ampliação dos programas de fiscalização.

Quantidade de sódio e gorduras nas pizzas analisadas						
Sabor	Marca	Porção	Gordura saturada/porção	% VD*	Sódio/porção	% VD*
Calabresa (média fina)	Domino's	91 g = 1 fatia	4 g	17%	1.098 mg	46%
Calabresa	Dr. Oetker	87 g = 1/4 de pizza	2,4 g	11%	421 mg	18%
	Perdigão	58 g = 1/8 de pizza	3 g	14%	418 mg	17%
Calabresa (pequena pan)	Pizza Hut	81 g = 1 fatia	3,3 g	15%	518 mg	22%
Calabresa	Sadia	77 g = 1 fatia	2,8 g	13%	651 mg	27%
Marguerita (média fina)	Domino's	107 g = 1 fatia	2 g	11%	290 mg	12%
Marguerita	Perdigão	58 g = 1/8 de pizza	2 g	9%	319 mg	13%
Marguerita (pequena pan)	Pizza Hut	96 g = 1 fatia	4 g	18%	356 mg	15%
Mozzarella (média fina)	Domino's	71 g = 1 fatia	4 g	17%	192 mg	8%
	Dr. Oetker	85 g = 1/4 de pizza	3,8 g	17%	366 mg	15%
Mozzarella	Perdigão	55 g = 1/8 de pizza	3 g	14%	341 mg	14%
Mozzarella (pequena pan)	Pizza Hut	75 g = 1 fatia	3,9 g	18%	412 mg	17%
Mozzarella	Sadia	73 g = 1 fatia	3,6 g	16%	418 mg	17%
Quatro queijos (La Bianca)	Domino's	84 g = 1 fatia	4 g	20%	280 mg	12%
Quatro queijos (quattro formaggi)	Dr. Oetker	84 g = 1/4 de pizza	3,5 g	16%	439 mg	18%
	Perdigão	58 g = 1/8 de pizza	3 g	14%	411 mg	17%
Quatro queijos	Sadia	77 g = 1 fatia	5,8 g	26%	416 mg	17%

Do cardápio da Pizza Hut não consta a opção "quatro queijos", e do cardápio da Sadia e da Dr. Oetker não consta a opção "marguerita".  
\*Percentual do nutriente encontrado em uma porção, em relação ao Valor Diário recomendado (VD), considerando-se uma dieta de 2.000 kcal e os valores do Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling) da Food Standards Agency. Por exemplo, comer uma fatia de 77 g de pizza calabresa da Sadia significa ingerir 27% da quantidade de sódio recomendada para um adulto

## O limite entre o saudável e o perigoso

É importante frisar que alimentos ricos em gorduras e sódio não precisam ser excluídos completamente da alimentação, mas devem ser consumidos esporadicamente e com moderação, sempre visando uma dieta mais saudável.

Essa é a opinião da sanitarista Silvia Vignola, assessora do Idec e responsável pela pesquisa, e também de Celso Amodeo, cardiologista e chefe do setor de Hipertensão

do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (IDPC), órgão filiado à Wash. Amodeo explica que quando em excesso na alimentação, o sal aumenta os riscos de enfarte, derrame cerebral e doenças cardiovasculares, e pode ocasionar também osteoporose, aumento da pressão arterial e até mesmo câncer.

Segundo o cardiologista, cerca de 300 mil pessoas morrem anualmente no Brasil por conta de doenças cardiovasculares, e a hipertensão arterial é o principal fator de 80% dessas mortes. Ademais, o número de brasileiros que sofrem com as doenças cardíacas deverá aumentar em 250% até o ano de 2040, se não houver mudança nos hábitos alimentares. "Por isso é fundamental ficar atento à dieta nos sete dias da semana", ele afirma.

Amodeo declara ainda que o grande

problema de hoje são os alimentos industrializados, fonte de 76% do sal que consumimos por dia. "É um hábito cultural comermos muito sal. É necessário fazer a reeducação alimentar dos adultos e instruir as crianças para que tenham, desde pequenas, uma alimentação rica em produtos naturais", ele recomenda.

### Saiba mais

- A tabela completa, com todas as 433 pizzas pesquisadas pelo Idec, está disponível em nosso site <www.idec.org.br>. Consulte-a!
- Para saber outras informações da pesquisa da Wash e visualizar as tabelas com os resultados, acesse <http://is.gd/OhCOPh>, <http://is.gd/5za1k7> e <http://is.gd/54Feom>
- Leia também a matéria "Cuidado com a pizza", publicada em fevereiro de 2008 na REVISTA DO IDEC (edição nº 118)



Silvia Vignola, a responsável pela pesquisa

IDEC