

Pequenos pedaços, grandes excessos



FOTOS SHUTTERSTOCK

Lasanhas prontas são um perigo para a alimentação saudável. Uma única porção do alimento contém, em muitos casos, quase a quantidade máxima de sódio ou de gorduras saturadas recomendada para um dia inteiro

Se o gato Garfield, personagem das tirinhas de Jim Davis, consumisse seu prato predileto na versão industrializada certamente estaria mais gordo e com alto risco de desenvolver hipertensão, colesterol e doenças do coração. As lasanhas prontas contêm quantidades altas de sódio e gorduras saturadas, nutrientes que, em excesso, estão associados ao desenvolvimento desses problemas de saúde. E exagerar é muito fácil: um pedaço pequeno de lasanha representa uma parcela significativa da quantidade máxima recomendada para a ingestão diária de sal ou de gorduras. Foi o que verificou a pesquisa realizada pelo Idec com 60 lasanhas prontas de 12 empresas (*veja quais são elas no quadro A pesquisa*). Para esta reportagem, no entanto, foram considerados apenas 18 produtos dos sabores bolonhesa e quatro queijos de 11 das 12 fabricantes (a Leardine não trabalha com esses dois sabores). A tabela comparativa completa pode ser consultada no site do Idec <www.idec.org.br>.

De acordo com os parâmetros do Semáforo Nutricional, a grande maioria dos produtos analisados foi classificada com a cor amarela tanto para sódio quanto para gorduras, o que significa que merecem a atenção do consumidor. Veja a tabela com os resultados à página 29.

Esta é a segunda de uma série de pesquisas sobre as características nutricionais dos alimentos industrializados. Depois de pizzas e lasanhas, na próxima edição o leitor poderá conferir a quantidade de sal e gorduras presentes nos nuggets.

POUCO JÁ É MUITO

O levantamento mostra que nenhuma das lasanhas apresenta, concomitantemente, quantidades dos dois

nutrientes analisados em limites ideais. Nas de sabor bolonhesa, os teores de sódio são o grande problema, enquanto nas de quatro queijos as gorduras saturadas são as vilãs. Em relação ao sódio, o pior caso é o da lasanha à bolonhesa Fugini, pois se a pessoa consumir a porção inteira (400 g), estará ingerindo 2.350 mg da substância, o que significa 98% da quantidade máxima recomendada para um dia inteiro (2.400 mg). Vale esclarecer que, apesar disso, o produto está classificado como amarelo em sódio, porque o Semáforo Nutricional se baseia em porções de 100 g. O limite, denominado Valor Diário (VD), é estabelecido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em relação a uma dieta de 2.000 quilocalorias (kcal). Explicando melhor, é o teto máximo para os adultos saudáveis que não estejam seguindo dietas hipocalóricas.

Além da bolonhesa da Fugini, as das marcas Perdigão, Sadia e Batavo também apresentam níveis altíssimos de sódio. As porções de 300 g a 350 g, quantidade facilmente consumida por um adulto numa refeição, contêm mais de 70% do VD estabelecido para o nutriente.

Em relação às gorduras saturadas, a lasanha aos quatro queijos da Sadia é a mais mal avaliada (uma porção de 325 g representa 73% do limite acei-

tável para o consumo diário), seguida pela aos quatro queijos da Qualidade (uma porção de 325 g do produto corresponde a 59% do VD).

No caso da lasanha aos quatro queijos da Massa Leve, além de doses significativas de sódio e gorduras saturadas, o produto apresenta gorduras trans em quantidades acima da tolerada pela legislação: em cada 100 g do alimento há 0,76 g da substância, enquanto o máximo permitido pela Anvisa é 0,60 g.

O produto “menos mal avaliado” entre os analisados foi a lasanha à bolonhesa de proteína de soja da Taeq, que apresentou o menor nível de gorduras saturadas (1,3 g na porção de 350 g, o equivalente a apenas 6% do VD) e foi, portanto, a única a receber classificação verde. Embora a quantidade de sódio também tenha sido a menor entre as lasanhas avaliadas (590 mg na porção de 350 g, o que equivale a 25% do VD), o nutriente foi classificado como amarelo.

Tudo isso significa que se uma pessoa comer um pedaço pequeno de uma dessas lasanhas estará comprometendo o equilíbrio de sua dieta por todo o dia. O ideal, portanto, é evitar ao máximo esse tipo de alimento. Mas o que fazer se não resistir e comer uma no almoço? “Se a porção tiver mais de 70% de sódio, só se deve ingerir, no máximo, mais 1 g de sal, o que corresponde a uma colher rasa das de café. O ideal seria comer frutas e verduras no restante do dia e controlar a quantidade de sal colocada no prato”, recomenda a nutricionista Renata Padovani, pesquisadora da Universidade Estadual de São Paulo (Unicamp) e coordenadora da Faculdade de Nutrição da Instituição de Ensino São Francisco, de Moji-Guaçu, no interior paulista. Além disso, consumir alimentos embutidos ou enlatados está totalmente proibido.

PARÂMETROS MAIS SAUDÁVEIS

Diante dos resultados do levantamento, a definição da Anvisa de porção é, no mínimo, curiosa. Segundo a agência aponta no anexo da Reso-

A caseira é melhor

Não é só o Garfield que adora lasanha. Essa massa também é um dos pratos preferidos de muita “gente de verdade”. Mas em vez de ir ao supermercado e pegar uma caixinha de lasanha pronta na prateleira, o mais recomendado é fazê-la em casa. É claro que devido às características dos ingredientes que a compõem não dá para transformar o prato em algo “saudável”, mas a versão caseira tem suas vantagens. “Preparar os alimentos em casa é sempre melhor, porque você pode controlar as quantidades de sal e gorduras”, diz a nutricionista Renata Padovani.

A pedido da REVISTA DO IDEC, ela calculou as quantidades de sódio e de gorduras numa receita tradicional de lasanha à bolonhesa caseira, e embora a dose de gordura aumente um pouco, o nível de sódio cai consideravelmente. Veja abaixo a comparação entre as lasanhas prontas e as caseiras.

Lasanha industrializada
Sódio: 1.273,48 mg/300 g
Gorduras saturadas: 5,91 g/300 g
Lasanha caseira
Sódio: 822 mg/236 g*
Gorduras saturadas: 8,0 g/236 g*

*Peso da porção crua

Truques para reduzir as quantidades de sódio e gorduras nas lasanhas caseiras*

- Em vez de purê ou extrato industrializado, **prepare o molho de tomate em casa** e não coloque sal.
- **Escolha carne sem gordura** para o molho à bolonhesa.
- **Não use caldo de carne** como tempero.
- **Prefira leite desnatado** ao integral para preparar o molho branco e não acrescente creme de leite.
- Como a receita já leva mozzarella, **dispense o queijo parmesão.**

*Dicas da nutricionista Renata Padovani



Semáforo nutricional

O Semáforo Nutricional (Traffic Light Labelling) foi criado pela agência de alimentos do governo do Reino Unido (Food Standards Agency) para facilitar a compreensão do consumidor sobre a rotulagem nutricional dos alimentos. O método consiste na utilização de cores para indicar os teores de açúcar, gorduras saturadas e sódio presentes nos alimentos: o vermelho aponta que o produto contém doses altas; o amarelo, que a quantidade merece atenção; e o verde, que os níveis da substância atendem às recomendações dos órgãos de saúde.

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

Quantidade de sódio e gorduras nas lasanhas analisadas						
Sabor	Marca	Porção	Gorduras saturadas/porção (g)	VD%*	Sódio/porção (mg)	VD%*
Aurora	Bolonhesa	300 g = 1/2 unidade	7,4	34%	900	37%
Batavo	Bolonhesa (Garfield)	300 g = 1/5 da unidade	5	23%	1.770	74%
Fugini	Bolonhesa	400 g = 1 unidade	6,8	31%	2.350	98%
Maricota		250 g = 1/2 unidade	3,9	18%	605	25%
Massa Leve		300 g = 1/2 unidade	6,1	28%	1.146	48%
Perdigão	Bolonhesa (Familiar)	300 g = 1/5 da unidade	6,6	30%	1.800	75%
Qualitá	Bolonhesa	325 g = 1/2 unidade	8,1	37%	1.485	62%
Rezende		325 g = 1/2 unidade	7,7	35%	1.529	64%
Sadia	Bolonhesa (Familiar)	350 g = 1/4 da unidade	11	50%	1.828	76%
Seara	Bolonhesa	300 g = 1/2 prato	5	24%	1.049	44%
Taeq	Bolonhesa de proteína de soja	350 g = 1 unidade	1,3	6%	590	25%
Aurora	Quatro queijos	300 g = 1/2 unidade	12	55%	1.152	48%
Maricota		250 g = 1/2 unidade	5,1	23%	940	39%
Massa Leve		300 g = 1/2 unidade	11	48%	1.001	42%
Perdigão		325 g = 1/2 unidade	11	50%	1.528	64%
Qualitá		325 g = 1/2 unidade	13	59%	1.248	52%
Sadia		325 g = 1/2 unidade	16	73%	1.453	61%
Seara		300 g = 1/2 prato	8	36%	821	34%

As marcas Batavo, Fugini, Rezende e Taeq não possuem lasanha aos quatro queijos
*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

lução (RDC) nº 359/2003, o termo designa “a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas saudáveis (...) com a finalidade de promover uma alimentação saudável”. Mas uma porção de lasanha que quase alcança o limite de ingestão de sódio diário é saudável? “É claro que não”, responde Silvia Vignola, que defende a revisão da regulamentação de rotulagem nutricional a fim de tornar as informações mais claras e acessíveis ao consumidor. “O que se nota – e não apenas neste levantamento, como em vários outros com alimentos industrializados – é que embora os fabricantes sigam as regras da Anvisa para a rotulagem, a informação é confusa para o consumidor leigo. A indicação de porções, que não segue um padrão, dificulta o entendimento”, diz.

Mais que readequar os rótulos, no

entanto, o Idec defende a definição de parâmetros mais saudáveis para os alimentos industrializados. As iniciativas que vêm sendo adotadas pelo governo e pela indústria sobre essa questão ainda não se mostram suficientes para reverter o problema. No início de abril, o Ministério da Saúde, a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia) e a Associação Brasileira de Supermercados (Abas) firmaram um acordo com o objetivo de reduzir o sódio em alguns grupos de alimentos. “Embora a ideia seja interessante, as metas são tímidas e os prazos para o cumprimento das medidas bastante elásticos”, critica Silvia. As metas só serão fixadas no fim deste ano e a redução do sódio será gradual: a partir de 2012 até 2020. “Além disso, o termo de acordo tem vigência de apenas três anos: expira, portanto, em 2014. Depois disso, novas negociações poderão ou não ocorrer”, pondera a assessora do Idec. Ou seja, é sentar e esperar por pelo menos oito anos para se ter produtos mais saudáveis no mercado e ainda correr o risco de nada mudar.

Respostas das empresas

O Idec enviou carta com os resultados da pesquisa a todas as empresas, mas até o fechamento desta edição apenas duas haviam respondido.

• **Maricota:** alega que as informações da tabela nutricional disponível em seu site estão desatualizadas em relação às embalagens. Sendo assim, os produtos a venda podem apresentar características nutricionais diferentes das divulgadas nesta matéria.

• **Seara:** reconhece o trabalho do Idec, “que é de crescente contribuição para o setor produtivo” e informa que “participa com afinco da campanha para a redução da % de sódio nos alimentos, junto à Abia [Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação]”. Diz estar considerando a possibilidade de substituir o cloreto de sódio por novos ingredientes permitidos pela legislação e que possuam % de sódio reduzido. Em relação às gorduras saturadas, afirma que os trabalhos para a redução desses nutrientes estão em andamento.