



# SABOR ENGANAÇÃO

Pesquisa do Idec com 96 produtos mostra que corantes e aromatizantes são os aditivos alimentares mais utilizados e que a quantidade dessas substâncias varia muito de uma marca para outra

**E**stabilizante goma xantana, acidulantes ácido láctico e ácido cítrico, corante inorgânico dióxido de titânio, conservador sorbato de potássio, antioxidantes BHA e BHT e sequestrante EDTA cálcio dissódico. Essas substâncias com nomes estranhos podem estar no prato de alguém que, inocentemente, pensa fazer uma refeição saudável. Acredite se quiser: todos esses ingredientes artificiais são utilizados em um molho de salada! Esse tipo de produto é o que mais contém aditivos alimentares, de acordo com uma pesquisa do Idec que avaliou o rótulo de 96 alimentos, de diversas categorias. Em média, os molhos para salada avaliados contêm nove aditivos, e algumas marcas chegam a ter 11.

Mas, afinal, para que servem esses químicos nos alimentos? De acordo com a definição da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), “aditivo alimentar é qualquer ingrediente adicionado intencionalmente aos alimentos, sem propósito de nutrir, com o objetivo de modificar as características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais (...)”. Ou seja, a indústria utiliza aditivos com uma série de finalidades, como conservar; dar e realçar cor, sabor e cheiro; evitar oxidação; tornar uma mistura de ingredientes mais uniforme etc.

Atualmente, há 315 substâncias com essas funções autorizadas no Brasil, segundo a Anvisa. São elas as responsáveis por fazer com que grande parte dos alimentos

Fotos Shutterstock

industrializados não estraguem entre o tempo que saem da fábrica até chegar à nossa mesa e por dar a eles a “cara” e o gosto que conhecemos. No entanto, o aumento do consumo de produtos ultraprocessados tem feito crescer também a preocupação em relação à segurança dos aditivos.

Uma série de pesquisas relaciona essas substâncias a problemas de saúde. Corantes, por exemplo, são associados a vários efeitos adversos, principalmente alergias, além de males gastrointestinais e respiratórios. Um estudo realizado em 2006 da Universidade de Southampton, na Inglaterra, também apontou que um conservante muito utilizado, o benzoato de sódio, está relacionado ao desenvolvimento de hiperatividade em crianças. “Embora haja limites para o uso de aditivos, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados expõe a um risco maior”, aponta Ana Paula Bortoletto, nutricionista e pesquisadora do Idec. “Além disso, a maioria dos estudos avalia uma substância isoladamente. Não se sabe bem os efeitos do consumo excessivo e combinado de várias delas em longo prazo”, completa.

## CAMPEÕES DE ADITIVOS

### GERAL (conservadores e transformadores)

PRODUTO	QUANTIDADE MÉDIA	QUANTIDADE MÁXIMA
Molho para salada	9,6	11
Biscoito	8,4	12
Maionese	7,2	9
Barra de cereal	6,2	17
Caldo em pó	5,6	9

### TRANSFORMADORES

PRODUTO	QUANTIDADE MÉDIA	QUANTIDADE MÁXIMA
Biscoito	6,4	11
Caldo em pó	4,8	6
logurte	4	6
Maionese	3,5	5
Barra de cereal	3,5	10

## SERVE PARA QUÊ?

Veja alguns exemplos de aditivos alimentares conservadores e transformadores e sua função.

ADITIVOS CONSERVADORES	ADITIVOS TRANSFORMADORES
<b>Antioxidante</b> – Retarda a oxidação do alimento. <i>Exemplos:</i> vitamina E, BHA e BHT	<b>Agente de massa</b> – Proporciona o aumento de volume e/ou da massa dos alimentos. <i>Exemplos:</i> polidextrose, maltodextrina e carboximetilcelulose
<b>Conservante</b> – Impede ou retarda a alteração dos alimentos provocada por microrganismos. <i>Exemplos:</i> benzoato de sódio e ácido sórbico	<b>Corante</b> – Confere, intensifica ou restaura a cor de um alimento. <i>Exemplos:</i> cúrcuma, amarelo tartrazina, Ponceau 4R
<b>Regulador de acidez/acidulante</b> – Altera ou controla a acidez ou alcalinidade dos alimentos. <i>Exemplos:</i> carbonato de cálcio, lactato de sódio e ácido cítrico	<b>Edulcorante</b> – Substância que, assim como os açúcares, confere sabor doce ao alimento. <i>Exemplos:</i> ciclamato de sódio, aspartame, sacarina
<b>Glaceante</b> – Substância aplicada na superfície externa para dar aparência brilhante ou revestimento protetor. <i>Exemplos:</i> lanolina, goma laca e cera de abelha	<b>Espessante</b> – Aumenta a viscosidade de um alimento. <i>Exemplos:</i> goma carragena e gelatina
<b>Antiumectante</b> – Reduz a capacidade de absorção de umidade do ambiente. <i>Exemplos:</i> carbonato de magnésio e dióxido de silício	<b>Estabilizante</b> – Mantém a uniformidade de duas ou mais substâncias que não se misturam em um alimento. <i>Exemplos:</i> cloreto de potássio, melhorador de farinha e goma xantana
<b>Umectante</b> – Protege os alimentos da perda de umidade para o ambiente. <i>Exemplos:</i> sorbitol, propileno glicol e glicerol	<b>Aromatizante/flavorizantes</b> – Confere ou realça aroma e/ou o sabor dos alimentos. <i>Exemplos:</i> acetato de octila e aldeído cinâmico

Mas não é só isso. Além dos riscos à saúde, há um outro fator que torna o uso massivo de aditivos preocupante: muitos deles alteram as características do alimento, fazendo-os parecer uma coisa que não são. Para fins didáticos, classificamos esse tipo de aditivo como “transformador”. O levantamento do Idec identificou que, entre os produtos avaliados, esse tipo é o mais empregado, principalmente os aromatizantes (50% dos produtos) e os corantes (41,6%). “Os aditivos transformadores são utilizados em produtos ultraprocessados para que eles se pareçam com um alimento de verdade. Por isso, enganam o consumidor”, critica Bortoletto. Ela cita o exemplo de um suco de uva de caixinha que, na verdade, tem como base suco concentrado de maçã. Por isso precisa adicionar corantes e aromatizantes, para ficar com a aparência e o sabor da fruta que estampa a embalagem.

Há também aditivos classificados pelo Idec como “conservadores”, usados para manter as características do produto, como os

conservantes e os antioxidantes. Os alimentos que contêm apenas aditivos desse tipo não são necessariamente ultraprocessados. “O leite de caixinha, por exemplo, tem alguns aditivos para conservar, mas que não mudam suas características”, cita a nutricionista. Já nos molhos para salada, embora a maioria dos aditivos tenha função conservadora, há também transformadores na fórmula. Este, sim, é um produto ultraprocessado.

**QUANTIDADES BEM DIFERENTES**

A pesquisa também constatou que, em alguns casos, a quantidade de aditivos varia bastante de acordo com a marca do produto. Por exemplo, enquanto uma marca de salgadinho não contém nenhum aditivo, outra tem seis. A diferença também impressiona entre as barrinhas de cereais: uma marca contém quatro aditivos, outra tem 17 entre seus ingredientes!

Segundo a nutricionista do Idec, a discrepância na quantidade dessas substâncias em alimentos da mesma categoria tem a ver com duas coisas: o grau de processamento e a qualidade da matéria-prima utilizada. “Normalmente, os produtos que têm mais aditivos são aqueles que passam por mais processos de transformação, que usam mais ingredientes industriais e subprodutos de alimentos, como extratos e soros, em vez de alimentos inteiros. Os aditivos mascaram o processo”, explica Bortoletto.

Nesse sentido, a especialista defende que é possível ter no mercado alimentos com menos aditivos e com mais qualidade. Só que isso, na maioria das vezes, representa mais custos para a indústria. “Usar alimentos inteiros é mais caro. Os aditivos também são empregados para baratear o produto”. Levando isso em conta, Bortoletto recomenda que, quando for comprar um alimento ultraprocessado, o consumidor compare a quantidade dessas

**NÚMEROS**

**315** aditivos alimentares são aprovados no Brasil

**96** produtos foram avaliados pelo Idec, dos quais **50%** usam aromatizantes, **41,6%** corantes e **40,6%** conservantes

**17** aditivos foram encontrados em uma barrinha de cereal avaliada na pesquisa



**3 DICAS PARA EVITAR OS ADITIVOS**

**1** Fuja de alimentos ultraprocessados – aqueles que vêm em caixinhas e pacotes com uma lista de ingredientes com nomes que não são reconhecidos como alimentos. Eles tendem a conter mais aditivos.

**2** Ao preparar suas refeições, substitua molhos para salada por azeite e limão, e caldos prontos por temperos naturais, como ervas (salsinha, alecrim, manjeriço etc.), alho e cebola. Além de aditivos, esses produtos industrializados também costumam ter muito sódio.

**3** Quando for comprar alimentos processados (extrato de tomate, conservas etc.) ou ultraprocessados, compare a lista de ingredientes de diferentes marcas e prefira o produto que tiver menos aditivos. Ele provavelmente terá mais qualidade!

substâncias em produtos de diferentes marcas. “Quanto menos aditivos, melhor”, lembra.

Só tem um problema: embora os aditivos devam ser declarados na lista de ingredientes, a indústria pode indicar, em vez de seu nome, um código numérico. Trata-se do INS, sigla para Sistema Internacional de Numeração. No Brasil e demais países do Mercosul, é obrigatório indicar a função tecnológica do aditivo e seu nome ou seu código INS. Pode aparecer, por exemplo, “conservante ácido sórbico” ou “conservante INS 200”.

Segundo a Anvisa, a norma de rotulagem geral de alimentos, que inclui as regras para a lista de ingredientes, está em processo de revisão, e a declaração de aditivos possivelmente será alterada para dar mais clareza ao rótulo. Por enquanto, ao deparar com códigos numéricos na lista, o consumidor já sabe que se trata de algum tipo de aditivo. A lógica também vale para outros termos estranhos, que não são ingredientes conhecidos e nem lembram comida. ■