

Alimentos saudáveis?

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:22/10/2013

Por: Franciele Petry Schramm Falsos saudáveis Estudo revela que alimentos nas versões 'diet' e 'light' podem conter mais sódio que os mesmos alimentos na versão convencional. Análise baseou-se em dados extraídos do rótulo da embalagem de produtos disponíveis no mercado. Aliados na luta contra o excesso de calorias e doenças como o diabetes, alimentos diet e light podem ser inimigos na luta contra doenças como a hipertensão. Nesses alimentos, o teor de sódio costuma ser maior do que nos similares convencionais, como mostra estudo da nutricionista Waleska Nishida, do Programa de Pós-graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Na pesquisa – que envolveu o exame do rótulo de 3.449 alimentos industrializados à venda em uma rede de supermercados –, Nishida comparou o teor de sódio de alimentos convencionais com o de alimentos com isenção ou redução de nutrientes (IR), incluindo aqueles com alegação diet e light. Os resultados são um alerta para os consumidores: o teor de sódio dos alimentos IR foi, em média, 43% maior que o dos similares convencionais. Caldos, pós para refresco, gelatinas, refrigerantes e balas estão entre os alimentos com maior teor de sódio. Já picolés, cereais e mistura para bolo diet ou light têm menos sódio que a versão convencional desses alimentos. Embora na maioria das vezes os alimentos contenham sódio em sua composição natural, muitos recebem acréscimo da substância no processo de fabricação. A adição é feita para realçar o sabor, modificar a textura ou substituir algum ingrediente. Consumido em excesso, o sódio pode desencadear não só hipertensão, mas também problemas renais, doenças cardiovasculares e até certos tipos de câncer. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo máximo de 2 g de sódio por dia, o equivalente a 5 g de sal de cozinha. Resultados preocupantes Os produtos foram reunidos em grupos de alimentos previstos na Resolução nº 359 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Na comparação das informações, itens IR do grupo 'Leite e derivados' (que inclui leite em pó, queijo, iogurte, sobremesa láctea e leite fermentado) e do grupo 'Óleos, gorduras e sementes oleaginosas' (que inclui maionese, creme de leite, creme vegetal e margarina) foram os que apresentaram teores de sódio mais elevados em relação aos produtos convencionais. Já alimentos IR do grupo 'Carnes e ovos' (que inclui linguiça, hambúrguer e embutidos) apresentaram valores inferiores àqueles encontrados nos similares convencionais. Destaca-se, contudo, que esses alimentos já apresentam teores de sódio elevados na versão convencional. De acordo com a nutricionista Rossana Proença – que orientou o trabalho de Nishida, juntamente com Ana Carolina Fernandes –, os resultados demonstram que o consumo de alimentos diet e light, normalmente recomendados a pessoas com determinados problemas de saúde, podem desencadear outras enfermidades. “Há uma concepção equivocada de que tudo o que é menos calórico é mais saudável”, diz Proença. “O estudo mostra que as coisas não são bem assim.” Segundo Nishida, os dados preocupam, uma vez que os alimentos industrializados convencionais já costumam apresentar alto teor de sódio. Mas, segundo ela, as conclusões do estudo não indicam se alimentos IR são mais prejudiciais à saúde do que os convencionais. “Qualquer afirmação nesse sentido demandaria uma análise da necessidade de consumo de cada um”, afirma. “Mas indivíduos hipertensos, por exemplo, devem ter cautela no consumo de produtos IR e ler o rótulo desses

alimentos para orientar suas escolhas alimentares.” Embora o exame de rótulos de produtos alimentícios não seja tarefa simples para os consumidores, estes devem estar atentos ao que consomem. “A simples alegação, em destaque no rótulo, de que um produto é livre de gordura não deve fazer com que o consumidor acredite que ele está livre de outros possíveis elementos nocivos à saúde”, adverte Nishida. Esta notícia foi publicada em 21/10/2013 no site: www.cienciahoje.uol.com.br. Todas as informações nela contidas são de responsabilidade do autor.