
Gorduras trans e a rotulagem nutricional de alimentos

Sonia de Paula Toledo PRADO

Instituto Adolfo Lutz, Laboratório I de Ribeirão Preto/SP

O acesso às informações claras e corretas é um dos direitos básicos do consumidor. Ao adquirir um alimento ele busca além de um produto saudável, elaborado com matéria prima de qualidade e processado dentro das normas de higiene, outros dados que informem o que realmente irá consumir. A maior conscientização da população e a facilidade de acesso às informações têm transformado o processo de rotulagem numa importante linha de comunicação entre as empresas produtoras de alimentos e os consumidores, assim como um instrumento que permite às autoridades sanitárias a retirada do mercado de produtos considerados em desacordo com as legislações pertinentes ao assunto.

Com o objetivo de intensificar as ações que promovam a qualidade de vida da população, a Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério de Saúde, através da Política Nacional de Alimentação e Nutrição definiu a rotulagem nutricional como uma das estratégias para a redução dos índices de sobrepeso, obesidade e doenças crônico-degenerativas associadas aos hábitos alimentares. Mais recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA/MS), em benefício do consumidor e da saúde pública e compatibilizando a legislação nacional com as normas harmonizadas no Mercosul, publicou a Resolução – RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003¹, que obriga os fabricantes a colocarem os dados nutricionais nos rótulos.

As empresas tiveram até 31 de julho de 2006 para se adequarem à mesma e até o final de 2006 serão apenas notificadas durante as ações de fiscalização realizadas pela Vigilância Sanitária. A partir de 1º de janeiro de 2007 os fabricantes que não cumprirem as regras ficarão sujeitos às penalidades previstas na lei, entre elas multas que vão de R\$ 2 mil a R\$ 1,5 milhão. Uma das novidades é a obrigatoriedade de informar a quantidade de gordura trans, além do valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, fibra alimentar e sódio. As gorduras trans que conferem sabor e consistência e ampliam o prazo de validade de produtos industrializados são umas das mais nocivas. Os ácidos graxos trans, isômeros geométricos e de posição dos ácidos graxos insaturados, podem ocorrer naturalmente em produtos derivados da carne e leite de animais ruminantes. Entretanto, as princi-

pais fontes de ácidos graxos trans na alimentação são os óleos vegetais parcialmente hidrogenados, contribuindo com cerca de 80 a 90% de todos os isômeros trans provenientes da dieta. O processo industrial de hidrogenação transforma a consistência dos óleos vegetais de base fluida para sólida, assegurando ao produto estrutura mais rígida e estabilidade à oxidação.

O consumo desse tipo de gordura faz aumentar o nível de triglicerídeos e do colesterol total e eleva a taxa do LDL (Low Density Lipo-protein ou lipoproteína de baixa densidade, também chamado de colesterol ruim) e diminui a do HDL (High Density Lipo-protein ou lipoproteína de alta densidade, ou bom colesterol), resultando no aumento na relação LDL/ HDL. Essa relação é um dos fatores de risco para infartos, derrames e outras doenças cardiovasculares. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Cardiologia, as doenças do coração são a principal causa de morte no Brasil, chegando a 35% dos óbitos ocorridos anualmente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS)⁴ recomenda a menor ingestão possível desse tipo de gordura, não devendo ser superior a 1% do total de calorias, ou seja, cerca de dois gramas em uma dieta de 2.000 calorias. Portanto, alimentos como biscoitos, bolachas, sorvetes, chocolate, macarrão de preparo rápido, temperos prontos, bolos industrializados, “chips”, batatas fritas (de pacote e de “fast-food”), e margarinas são alguns exemplos de produtos crocantes, consistentes e saborosos, mas que contém a gordura trans em sua composição. Uma porção considerada grande de batata frita oferecida por uma rede internacional de “fast-food” possui 5,9g de gordura trans, sendo que até dezembro de 2006, a própria rede se compromete a reduzir tal nível para “próximo de zero” em todos os produtos fritos, como os empanados e as batatas fritas². Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC)³, mais de um terço dos produtos industrializados ainda não informam sobre a presença da gordura trans. Foram avaliados os rótulos de 370 produtos, sendo que 139 (38%) ainda omitem tal informação. A categoria que menos informa é a de biscoitos tipo “wafer”: 64,3% dos rótulos não apresentam o referido dado.

Muitos são os malefícios da ingestão desse tipo de gordura e o ideal seria não consumi-la, porém agora po-

deremos selecionar melhor os alimentos escolhendo aqueles que não contém a gordura trans através da verificação da rotulagem nutricional.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Leis, decretos, etc. Resolução RDC nº 360, 23 de dezembro de 2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. **Diário Oficial**, Brasília, DF. n. 251. 26 dez. 2003, Seção 1. p. 33-34.
2. Colluci, C; Tamari, M. McDonald's promete baixar gordura trans até dezembro. **Folhaonline**. [<http://www1.folha.uol.com.br/folha/cotidiano/ult95u125478.shtml>]. 31 de agosto de 2006.
3. IDEC (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor). **38% dos produtos omitem informação sobre gordura trans**. [<http://www.portaldoconsumidor.gov.br/noticia.asp?busca=sim&id=6751>]. 18 de outubro de 2006.
4. **World Health Organization/Food and Agricultural Organization**. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. Geneva: World Health Organization; 2003. (WHO Technical Report Series 916).