

Monitorização do teor de açúcar em alimentos disponíveis no mercado português: contributo para promover uma alimentação saudável

Monitoring sugar content in foods available in the Portuguese market: contribution to promote healthy eating

Andreia Lopes Vargues, Paulo Fernandes, Roberto Brazão, M. Graça Dias

andreia.vargues@insa.min-saude.pt

Unidade de Observação e Vigilância. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal.

_Resumo

O excesso de peso e a obesidade representam um grave problema de saúde pública, que afeta mais de metade da população mundial e que tem enormes implicações no aparecimento de diversas doenças crónicas, nomeadamente diabetes e doenças cérebro-cardiovasculares. Estudos científicos têm evidenciado a associação do consumo excessivo de açúcar ao desenvolvimento da obesidade e da diabetes tipo 2. Neste âmbito, o Governo português aprovou uma Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS), assente na promoção de um padrão de alimentação saudável que, entre outros objetivos, pretende uma redução progressiva do consumo diário de açúcar. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Laboratório Nacional de Referência e parceiro estratégico na implementação da EIPAS, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, procedeu à monitorização do teor de açúcar em cereais de pequeno-almoço e iogurtes (sólidos e líquidos), disponíveis no mercado português. Estas categorias apresentaram medianas de teor de açúcar de 22,0 g; 12,0 g e 12,1 g, por 100 g (por mL, no caso dos iogurtes líquidos), respetivamente, o que evidencia a necessidade de intervir junto dos operadores económicos e consumidores, para se garantir uma redução para os valores definidos na EIPAS, 5 g/100 g para alimentos sólidos e 2,5 g/100 mL para os líquidos.

_Abstract

Overweight and obesity represent a serious public health problem, which affects more than half the world's population and has enormous implications for the emergence of various chronic diseases, including diabetes, cerebrovascular diseases. Scientific studies have related excessive sugar intake with the development of obesity. In this context, Portuguese Government approved an Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS), based on the promotion of a healthy eating pattern that, among other objectives, aims at a progressive reduction of daily sugar consumption. The National Institute of Health Dr Ricardo Jorge, National Reference Laboratory and strategic partner in the EIPAS implementation, through its Department of Food and Nutrition, monitored the sugar content in breakfast cereals and yoghurts (solids and liquids) available in the Portuguese market. The categories studied presented medians with a sugar content of 22.0 g; 12.0 g and 12.1 g, per 100 g (or 100 mL, for liquids), respectively, which evidences the need to intervene with economic operators and consumers in order to guarantee an effective reduction for the values defined in EIPAS, for 5 g/100 g for solid foods and 2.5 g/100 ml for liquids.

_Introdução

Atualmente, os hábitos alimentares inadequados da população portuguesa são o fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos (15,8%), e um determinante importante de diversas doenças crónicas, representando estas 86% da carga de doença no nosso sistema de saúde ⁽¹⁾. O excesso de peso, a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares, as desordens músculo-esqueléticas e diversos tipos de cancro lideram, nacional e mundialmente, as principais causas de morte e de incapacidade.

Para inverter o aumento em prevalência e significado deste tipo de doenças, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Comissão Europeia recomendam que as estratégias nacionais de alimentação e nutrição devem assentar numa abordagem de intervenção multisetorial, designadamente com o objetivo de modificar a oferta alimentar de determinados alimentos, nomeadamente os que apresentam elevado teor de açúcar; incentivar ações de reformulação nutricional dos produtos alimentares através de uma ação articulada com a indústria alimentar; capacitar os cidadãos e profissionais que trabalham ou influenciam o consumo de alimentos para as escolhas alimentares saudáveis.

A estratégia nacional para a promoção da alimentação saudável (EIPAS), baseia-se na premissa de que todos devem contribuir para a criação de ambientes promotores da saúde e do bem-estar das populações e preconiza entre outras medidas a monitorização do teor de açúcar nas seguintes categorias de alimentos: bebidas não alcoólicas, laticínios, bolachas e sobremesas doces, produtos de pastelaria, cereais de pequeno-almoço, refeições prontas a consumir, molhos, gelados e fruta em conserva e a promoção de iniciativas que

permitam sensibilizar a população relativamente ao impacto na saúde do consumo excessivo de açúcar (2).

No que se refere ao açúcar, a EIPAS pretende contribuir para que o consumo diário de açúcar simples, em 2020, se aproxime de 50 g/dia e um máximo de 25 g/dia em menores de idade, através da reformulação das categorias de alimentos que mais contribuem para a sua ingestão.

Nesse sentido, as recomendações da EIPAS para o teor de açúcar são 5 g/100 g para alimentos sólidos e 2,5 g/100 mL para os líquidos.

Em articulação com os objetivos da EIPAS monitorizou-se o teor de açúcar nas categorias de alimentos cereais de pequeno-almoço e iogurtes (sólidos e líquidos), disponíveis no mercado português.

_Objetivo

Monitorizar o teor de açúcar em determinadas categorias de alimentos disponíveis no mercado português para apoiar as autoridades de saúde na discussão e definição dos planos de reformulação da composição dos produtos alimentares, a realizar com as entidades do setor, com vista atingir as metas preconizadas para 2020, pela EIPAS.

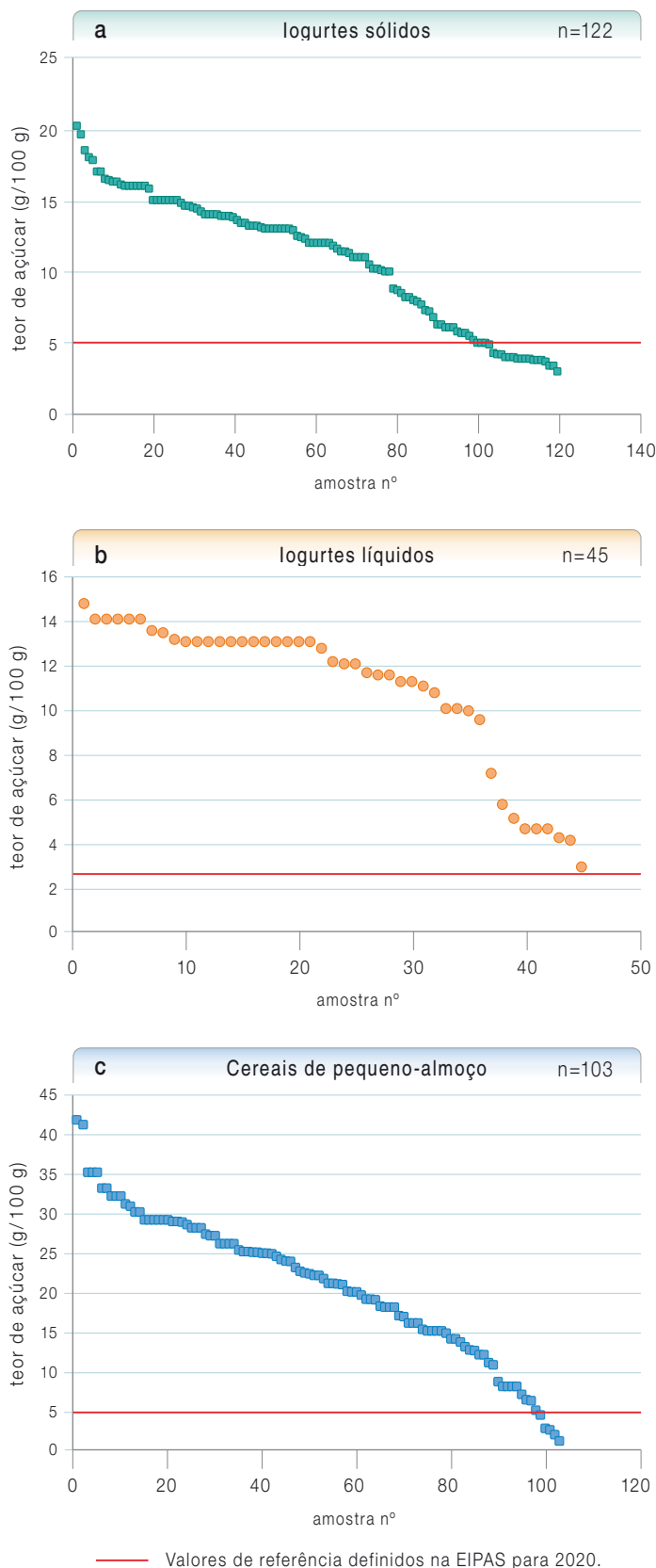
_Materiais e métodos

O teor de açúcar foi avaliado nas categorias alimentares, cereais de pequeno-almoço e iogurtes (sólidos e líquidos). Os dados foram recolhidos através dos rótulos disponibilizados eletronicamente pelas maiores cadeias de supermercados a operar no mercado português assim como através da Tabela da Composição de Alimentos (3). Os valores extraídos foram comparados com as recomendações definidas na EIPAS para 2020 para o teor de açúcar: 5 g/100 g para alimentos sólidos e 2,5 g/100 mL para os líquidos.

_ Resultados e discussão

Os resultados obtidos apresentam-se no gráfico 1, respetivamente para os iogurtes sólidos, iogurtes líquidos e cereais de pequeno-almoço.

Gráfico 1: ↓ Teor de açúcar em iogurtes sólidos (a) e líquidos (b) e em cereais de pequeno-almoço (c).



Numa amostra de 167 iogurtes (**gráfico 1a-b**) (122 sólidos e 45 líquidos), verificou-se que 22 iogurtes sólidos cumprem os valores estabelecidos na EIPAS para 2020. No que respeita os iogurtes líquidos, nenhum cumpre esses valores. As medianas do teor de açúcar nos iogurtes sólidos e líquidos correspondem a 12,0 g/100 g e 12,1 g/100 mL, o que implicaria por parte da indústria uma redução média anual de 2,3 g/100 g e 3,2 g/100 mL, respetivamente, sendo que nestas categorias terá que se ter em consideração a presença natural de açúcar, sob a forma de lactose.

Numa amostra de 103 cereais de pequeno-almoço (**gráfico 1c**), verificou-se que 6 cumprem a recomendação preconizada para 2020. Para este grupo de alimentos a mediana é 22 g/100 g, o que implicaria por parte da indústria uma redução média anual de 5,7 g/100 g, para atingir o objetivo geral estabelecido para 2020. Nesta amostra, os cereais que cumprem os valores estabelecidos para 2020, correspondem a flocos de milho e integrais.

_Conclusão

O reduzido número de cereais de pequeno-almoço e iogurtes com teor de açúcar inferior a 5 g/100 g (ou 2,5 g/100 mL, para os líquidos) evidencia a necessidade de intervir junto dos operadores económicos e dos consumidores, para se obter uma redução gradual e efetiva do consumo de açúcar pela população portuguesa, até 2020.

O facto de serem alimentos frequentemente consumidos por crianças poderá reforçar a necessidade de intervenção nestas categorias de alimentos.

Outras categorias de alimentos que contribuem para o elevado consumo de açúcar em Portugal serão alvo de estudo. Os valores obtidos deverão ser combinados com o consumo pela população e as quotas de mercado para o estabelecimento das prioridades de intervenção.

Referências bibliográficas:

- (1) Direção-Geral da Saúde, Direção de Serviços de Informação e Análise. A Saúde dos Portugueses 2016. Lisboa: DGS, 2017.
<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/18278>
- (2) Despacho n.º 11418/2017. DR 2ª série de 2017-12-29, nº 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS).
<https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>
- (3) Departamento de Alimentação e Nutrição. Tabela da Composição de Alimentos - Versão 2.0 [Em linha]. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, 2015. <http://portfir.insa.pt/foodcomp/introduction>