

INSA, Opinião

## **Aditivos Alimentares** 1048

19 julho, 2021 10:26





Na sociedade atual, a produção e distribuição dos produtos alimentares cada vez mais globalizada, exige processos de tratamento e armazenamento que garantam a segurança do consumidor e respondam às necessidades do mercado. Os produtos alimentares deixaram de ser consumidos em natureza e confeccionados em casa, para serem, em larga escala, consumidos transformados. Com o aumento do consumo de alimentos processados a ingestão de aditivos alimentares tem tendência a aumentar.

Os aditivos alimentares são substâncias de origem natural ou sintética, com ou sem valor nutritivo que não são consumidas habitualmente como géneros alimentícios em si mesmas, mas que são intencionalmente adicionadas a estes durante o fabrico, transformação, preparação, tratamento, acondicionamento, transporte ou armazenamento para desempenhar determinadas funções tecnológicas (Regulamento 1333/2008).

São exemplo de aditivos alimentares, os corantes (substâncias que conferem ou restituem cor a um género alimentício), os edulcorantes (substâncias utilizadas para conferir um sabor doce aos géneros alimentícios ou utilizadas nos edulcorantes de mesa), os conservantes (substâncias que prolongam o prazo de conservação dos géneros alimentícios protegendo-os contra a deterioração causada por microrganismos e/ou contra o desenvolvimento de microrganismos patogénicos), os antioxidantes (substâncias que prolongam o prazo de conservação dos géneros alimentícios, protegendo-os contra a deterioração causada pela oxidação, tal como a rancidez das gorduras e as alterações de cor), os estabilizadores, acidificantes, reguladores de acidez, antiaglomerantes, emulsionantes, espessantes, gelificantes, entre outros.

Na União Europeia (UE), todos os aditivos alimentares estão regulamentados, são identificados por um código constituído pela letra E seguida de um número composto por 3 ou 4 algarismos e são sempre incluídos nas listas de ingredientes dos alimentos em que são utilizados. Os rótulos dos géneros alimentícios devem identificar a função do aditivo no alimento acabado (por exemplo, edulcorante, corante, conservante) e a substância específica utilizada, referindo-se ao código E ou ao seu nome (por exemplo, E 954 ou sacarina).

A lista de aditivos alimentares que podem ser utilizados nos géneros alimentícios e as suas respetivas condições de utilização (por exemplo o teor máximo permitido e quais os alimentos aos quais podem ser adicionados), pode ser encontrada no Regulamento (UE) N.º 1129/2011 ou na base de dados online, desenvolvida pela Comissão Europeia, disponível para todos os consumidores através do [link](#).

Todos os aditivos alimentares passam por uma avaliação exaustiva de segurança através da realização de testes de toxicidade com a finalidade de estabelecer um nível de exposição associado a um risco aceitável, a Dose Diária Admissível (DDA). Esta avaliação é efetuada antes de serem incluídos na lista de aditivos autorizados que podem ser utilizados no fabrico ou preparação de alimentos na UE. Até 2002, essa avaliação foi realizada pelo Comité Científico para a Alimentação da UE, um corpo de cientistas independentes com experiência em toxicologia, química de alimentos e avaliação da exposição.

Desde 2003, as responsabilidades deste comité foram assumidas pela EFSA. Além da avaliação inicial para inclusão na lista de aditivos, a legislação exige uma reavaliação periódica (com o objetivo de confirmar a segurança de cada aditivo para a saúde do consumidor, de acordo com o uso pretendido, tendo em conta a alteração das condições de utilização e o aparecimento de quaisquer novos dados científicos) e a monitorização regular da ingestão e do uso dos aditivos alimentares pelos respetivos Estados-membros.

Apesar da polémica referente a estas substâncias, existem muitos aditivos alimentares cuja a ingestão não apresenta qualquer efeito adverso na saúde (aditivos sem DDA) e no caso dos aditivos permitidos por lei com Dose Diária Admissível que podem provocar alguns efeitos adversos não representam risco relevante para a saúde quando consumidos abaixo desse valor. Para isso, e de acordo com as características de alguns grupos populacionais, é necessária uma escolha cuidada dos géneros alimentícios que possuem na sua composição aditivos alimentares (quantidade e natureza). A compreensão dos rótulos dos géneros alimentícios é fundamental para a seleção dos mais adequados, assim como, o conhecimento de que se deve variar a marca do género alimentício, de forma a não ingerir sempre o mesmo aditivo alimentar.

As crianças que consomem mais alimentos que os adultos (quando expresso na base da massa corporal), os diabéticos que consomem alimentos cujo açúcar foi substituído por edulcorantes, os jovens em geral, grupo *a priori* considerado como estando sob risco devido à ingestão acima da média de alimentos específicos que podem conter aditivos alimentares, são exemplos dos grupos populacionais que podem estar mais expostos aos aditivos alimentares.

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge é a entidade em Portugal responsável pela avaliação da ingestão de aditivos alimentares, estando em curso a implementação de um sistema de monitorização em meio escolar.

### **Elsa Reis Vasco**

Doutorada em Engenharia Química  
Unidade de Observação e Vigilância  
Departamento de Alimentação e Nutrição  
Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge



