



Teor de sal em sopas prontas para consumo disponíveis em Portugal: comparação entre 2018 e 2019

Salt content in ready to eat soups available in Portugal: comparison between 2018 and 2019

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

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

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

_Resumo

Sendo reconhecida a associação entre o consumo excessivo de alguns nutrientes ou componentes alimentares, como o açúcar e o sal, e o desenvolvimento de doenças crónicas, foi aprovada em Portugal, em 2017, a 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 sal por parte da população em geral, para 5g por dia, por indivíduo, em 2020. Enquadrada na sua missão de contribuir para os ganhos em saúde pública, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, realiza a monitorização dos dados relativos aos géneros alimentícios presentes no mercado português, nomeadamente os referentes à composição nutricional. Os dados utilizados neste trabalho foram recolhidos durante os anos de 2018 e 2019 nas lojas *online* de hipermercados presentes em Portugal e referem-se fundamentalmente ao teor de sal de sopas prontas para consumo. As medianas de valores do teor de sal encontrados para as 86 sopas consideradas foram de 0,62g/100g para 2018 e de 0,60g/100g para o 2019. Comparando os valores obtidos com os valores preconizados na EIPAS, 100% das sopas estavam rotuladas com teores de sal superiores aos desejáveis 0,2g/100g.

_Abstract

The association between the excessive consumption of some nutrients or food components, such as sugar and salt, and the development of chronic diseases is recognized, therefore the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS) was created, based on the promotion of healthy eating habits that aims at a progressive reduction in the daily salt consumption by the general population, to 5 g per day, per individual, in 2020. Pursuing its mission to contribute to public health gains, the National Institute of Health Doutor Ricardo Jorge, through its Department of Food and Nutrition, monitors data related to foodstuffs present in the national market. The data used in this work were collected during the years 2018 and 2019 in the main supermarket online stores present in Portugal, and are fundamentally directed for the salt content of soups ready for consumption. The median values for the salt content of the 86 soups considered were 0.62g/100g for 2018 and 0.60g/100g for 2019. Comparing the obtained values with the recommended values in EIPAS, 100% of the soups were labeled with salt levels higher than the desirable 0.2g/100g.

_Introdução

Os resultados obtidos pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF) reportam um consumo médio nacional, por pessoa, de 7,4g de sal por dia. Aproximadamente, 3,7 milhões de mulheres (63,2%) e 4,4 milhões de homens (88,9%) apresentam uma ingestão de sódio acima do nível máximo tolerado (2300mg/dia) ⁽¹⁾.

Para a promoção da saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reforça que adultos que pratiquem uma dieta rica em frutos e cereais e pobre em gorduras, açúcar e sal apresentam menor risco de desenvolver uma ou mais doenças cardiovasculares e certos tipos de cancro ⁽²⁾.

Assim, no contexto português, a Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável (EIPAS), em vigor desde 30 de dezembro de 2017, incentiva a reformulação dos géneros alimentícios presentes no mercado nacional, com o objetivo de reduzir o consumo de alguns componentes alimentares, nomeadamente açúcar e sal. Esta Estratégia estabelece teores máximos de sal de 0,2g/100g para sopas e pratos principais e de 0,3g/100g para os restantes alimentos ⁽³⁾.

_Objetivos

Monitorizar os componentes energia, lípidos e ácidos gordos saturados e sal de sopas pré-embaladas, vendidas em superfícies comerciais como prontas para consumo, no ano 2019. Avaliar a evolução no teor de sal em relação à recolha de dados do ano de 2018, tendo em consideração as metas preconizadas pela Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável.



_Materiais e métodos

Procedeu-se à recolha do teor de sal de géneros alimentícios correspondentes à categoria alimentar de sopa pré-embalada pronta para consumo, no ano de 2018. Durante o ano de 2019 foi feita a recolha da energia, teores de lípidos e ácidos gordos saturados, para além do teor de sal, da mesma categoria de alimentos, como suporte para trabalhos posteriores.

Esta recolha de dados foi efetuada através da consulta da informação constante dos rótulos disponibilizados por duas cadeias de supermercados a operar no mercado português nas respetivas lojas *online*. Foram considerados todos os produtos pertencentes à categoria em estudo, independentemente do seu país de proveniência.

Os valores obtidos foram comparados com as recomendações apresentadas na EIPAS, de teor de sal de 0,2g/100g. Foi feita, também, uma comparação dos valores recolhidos em 2018 com os resultantes da recolha de 2019.

A monitorização da composição dos géneros alimentícios presentes no mercado português decorre das atribuições do Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge com vista a conhecer o ponto de situação da realidade nacional atual quanto a esta matéria, disponibilizando dados que poderão apoiar as autoridades de saúde na definição e avaliação das medidas de saúde pública, já implementadas ou a implementar, relacionadas com a alimentação.

_Resultados e discussão

Recolheram-se os dados de composição relativos ao teor de sal de 86 sopas pré-embaladas prontas para consumo, 40 durante o ano de 2018 e 46 durante 2019. O teor de sal variou entre 0,33 e 1,0g/100g em 2018 e entre 0,29 e 1,2g/100g em 2019. A média dos teores de sal foi de 0,65g/100g para 2018 e de 0,60g/100g para 2019 e as medianas de 0,62 e 0,60g/100g para 2018 e 2019, respetivamente.

Todos os produtos considerados, para os dois anos em estudo, na categoria sopas pré-embaladas, prontas para consumo, apresentaram teores de sal superiores à recomendação de 0,2g/100g, indicada na EIPAS (**tabela 1**, **gráfico 1**).

Para as sopas cujos dados foram recolhidos em 2019, os valores de energia variaram entre 16 e 233kcal/100g, com uma média de 47,0kcal/100g.

Observou-se que as três sopas com o teor de sal mais elevado foram as que apresentam também o maior valor de energia (**gráfico 2**).

Ainda relativamente à informação nutricional recolhida em 2019, para as sopas, obtiveram-se as medianas de 1,1g/100g para os lípidos totais e de 0,2g/100g para os ácidos gordos saturados (**tabela 2**).

Importa destacar que, para este trabalho, foram consideradas as informações relativas a todas as sopas pré-embaladas e prontas para consumo, disponíveis nas lojas *online* nos dois momentos de recolha de dados. Assim, não é possível verificar se os resultados obtidos se devem apenas à reformulação dos produtos ou se também se podem dever ao lançamento de novos produtos e à descontinuação de outros anteriormente presentes no mercado.

_Conclusões

Todas as sopas pré-embaladas, prontas para consumo, consideradas neste trabalho e disponíveis no mercado eletrónico das grandes superfícies em Portugal, nos anos de 2018 e 2019, apresentaram teores de sal superiores ao valor preconizado na EIPAS para este alimento, de 0,2g/100g. De facto, o teor mínimo de sal encontrado no conjunto dos dois anos foi de 0,29g/100g. Este valor excessivo face ao recomendado é ainda mais evidente considerando as medianas de 0,62g/100g para 2018 e de 0,60g/100g para 2019.

Embora a média do teor de sal nas sopas consideradas tenha sido ligeiramente inferior em 2019 face a 2018, o valor encontra-se ainda muito acima do valor recomendado na EIPAS que, para ser atingido necessitará ainda de uma redução de mais de 60%. Esta redução será um desafio contínuo para a indústria alimentar e será verificada em trabalhos posteriores, aquando do tratamento dos dados da composição das sopas nos próximos anos. A continuação da recolha desta informação permitirá identificar as tendências da evolução dos teores de sal em sopas, podendo os seus resultados ser



Tabela 1: Média, mediana, máximo e mínimo do teor de sal (g/100g), em sopas pré-embaladas, prontas para consumo, nos anos de 2018 e 2019.

	2018	2019
N	40	46
Máximo	1,0	1,2
Mínimo	0,33	0,29
Média	0,65	0,60
Mediana	0,62	0,60

Gráfico 1: Teor de sal em sopas pré-embaladas, prontas para consumo, nos anos de 2018 e 2019.

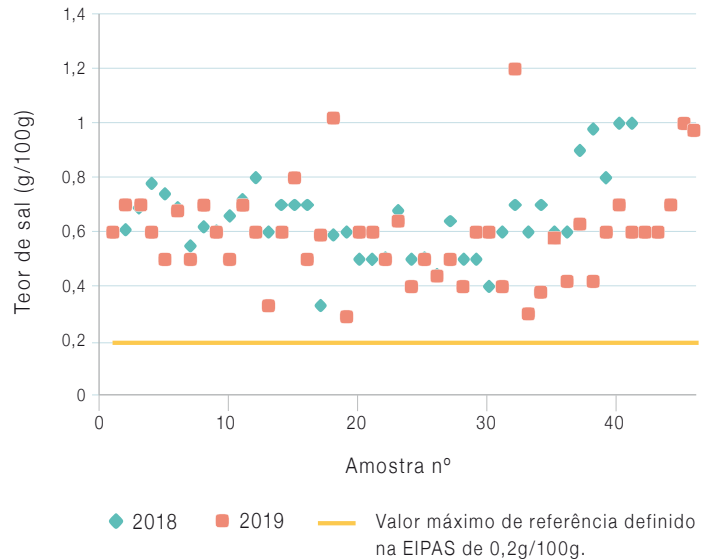
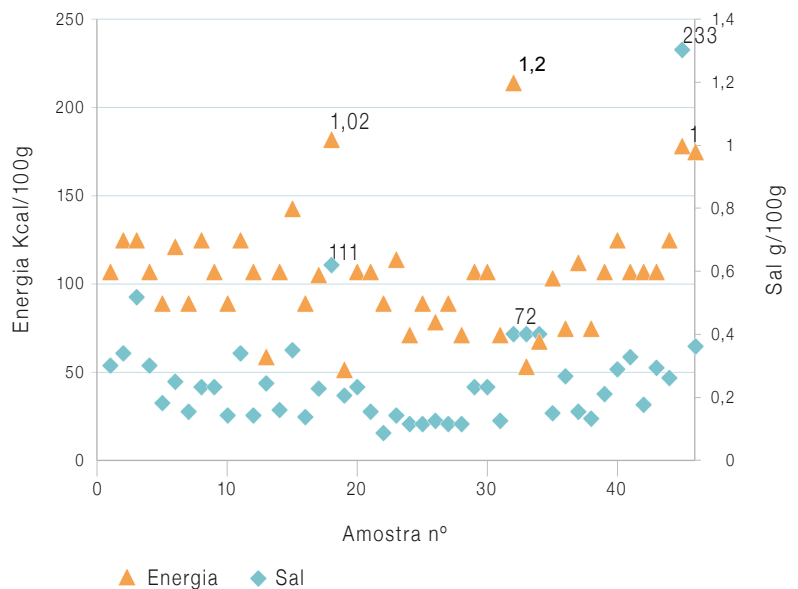


Tabela 2: Teores de lípidos e ácidos gordos saturados em sopas pré-embaladas, prontas para consumo, ano de 2019.

Sopas prontas para consumo (n=46)		
	Lípidos (g/100g)	Ácidos gordos saturados (g/100g)
Máximo	8,0	3,0
Mínimo	0,2	0,1
Média	1,9	0,2
Mediana	1,1	0,2

Gráfico 2: Energia e teor de sal em sopas pré-embaladas, prontas para consumo, ano de 2019.



utilizados para a reformulação das metas a serem atingidas e/ou os respetivos prazos.

A recolha dos valores referentes à energia, lípidos e ácidos gordos saturados, iniciada em 2019, poderá ser continuada nos anos subsequentes para um acompanhamento mais completo da evolução dos géneros alimentícios disponíveis no mercado nacional.

A monitorização apresentada neste trabalho foi efetuada com base nos dados disponíveis nas lojas *online*, de cadeias de distribuição a operar em Portugal, não tendo sido feita qualquer confirmação, dos mesmos, em loja. É importante que estes dados sejam mantidos atualizados, particularmente nesta fase de reformulação, em benefício dos consumidores.



Referências bibliográficas:

- (1) Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física – IAN-AF 2015-2016. Brochura de Resultados IAN-AF 2015-2016.
https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados_0.pdf
- (2) World Health Organization. Fact-sheets – Healthy Diet [Internet] [consult. 16/12/2020].
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- (3) 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>