

Monitorização da energia e dos teores de açúcar e sal em cereais de pequeno-almoço e bolachas disponíveis no mercado português, 2019

Monitoring sugar, salt and energy content of breakfast cereals and biscuits available in the Portuguese market, 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

Tendo em conta a associação universalmente estabelecida entre o consumo excessivo de açúcar e de sal com o desenvolvimento de doenças crónicas, foi aprovada em Portugal 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 açúcar e de sal por parte da população em geral. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge tendo como missão contribuir para os ganhos em saúde pública, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, monitoriza dados relativos aos géneros alimentícios presentes no mercado português, nomeadamente os referentes à composição nutricional. Os dados utilizados neste trabalho foram recolhidos durante o ano de 2019 nas lojas *online* de hipermercados presentes em Portugal, e referem-se à energia e aos teores de açúcar e de sal de bolachas e cereais de pequeno-almoço. As medianas de valores encontrados para as bolachas foram de 470 kcal/100 g para a energia, de 25,0 g/100 g para o açúcar e de 0,7 g/100 g para o sal. Para os cereais de pequeno-almoço as medianas foram de 391 kcal/100 g para a energia, de 21,0 g/100 g para o açúcar e de 0,5 g/100 g para o sal. Comparando os valores obtidos com os valores preconizados na EIPAS, 98,3% das bolachas e 89,2% dos cereais de pequeno-almoço estavam rotulados com teores de sal e/ou açúcar superiores aos desejáveis.

_Abstract

Taking into account the universally established association between the excessive consumption of sugar and salt with the development of chronic diseases, the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS) was approved in Portugal, based on the promotion of a healthy eating pattern that, among other objectives, aims at a progressive reduction in the daily intake of sugar and salt by the general population. The National Institute of Health Dr Ricardo Jorge with a mission to contribute to the gains in public health, through its Department of Food and Nutrition, it monitors data related to foodstuffs present in the Portuguese market, namely those related to nutritional composition. The data used in this work was collected during the year 2019 in the hypermarket online stores present in Portugal, and refer to the energy and the sugar and salt content of biscuits and breakfast cereals. The median values found for biscuits were 470 kcal/100 g for energy, 25.0 g/100 g for sugar and 0.7g/100 g for salt. For breakfast cereals the medians were 391 kcal/100g for energy, 21.0 g/100 g for sugar and 0.5 g/100 g for salt. Comparing the values obtained with the values recommended in EIPAS, 98.3% of the biscuits and 89.2% of the breakfast cereals were labeled with higher than desirable levels of salt and/or sugar.

_Introdução

Os resultados obtidos pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, 2015-2016 (IAN-AF) reportam um consumo médio nacional de açúcares simples de 84 g/dia. Destes, 35g/dia correspondem a açúcares livres. Cerca de 2,5 milhões de portugueses (24%) consomem açúcares livres acima do limite recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (10% do aporte energético), sendo esta prevalência superior nos adolescentes (48,7%) e nas crianças (40,7%) (1).

O mesmo estudo revela que, em média, os portugueses consomem 7,4 g 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 (2300 mg/dia).

Quanto ao excesso de peso, o IAN-AF indica que cerca de 5,9 milhões de portugueses (quase 6 em cada 10) têm excesso de peso (pré-obesidade e obesidade).

Para a promoção da saúde, a 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 açúcar de 5 g/100 g para alimentos sólidos e teores máximos de sal de 0,2 g/100 g para sopas e pratos principais e de 0,3 g/100 g para os restantes alimentos (3).



O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge tendo como missão contribuir para os ganhos em saúde pública, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, monitoriza dados relativos aos géneros alimentícios presentes no mercado português, nomeadamente os referentes à composição nutricional, contribuindo para, com o conhecimento da realidade nacional, apoiar as autoridades de saúde na definição e avaliação das medidas de saúde pública relacionadas com a alimentação.

_Objetivo

Monitorizar a energia e os teores de açúcar e sal nas categorias de alimentos cereais de pequeno-almoço e bolachas disponíveis no mercado português. Procedeu-se à comparação dos teores de sal e açúcar obtidos na monitorização dos produtos com as metas preconizadas para 2020, pela Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável.

_Material e métodos

Procedeu-se à recolha dos teores de açúcar, de sal e o valor energético dos produtos correspondentes às categorias alimentares cereais de pequeno-almoço e bolachas. 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*. A recolha de dados ocorreu durante o ano de 2019.

Os valores obtidos foram comparados com as recomendações apresentadas na EIPAS, de teor de açúcar de 5 g/100 g e de teor de sal de 0,3 g/100 g.

Para avaliar a relação entre os teores de sal e açúcar em bolachas foram excluídos os dois valores mais elevados de teor de sal (>3,0 g/100 g), por se considerarem *outliers*.

_Resultados e discussão

Recolheram-se os dados de composição relativos à energia, teor de açúcar e de sal de 702 bolachas e de 193 cereais de pequeno-almoço. Destes só foram considerados os que apresentavam, na informação nutricional *online*, valores para os três parâmetros indicados.

Bolachas

O número total de bolachas consideradas para este trabalho foi 594 das 702 inicialmente identificadas, correspondendo a 15,4% de produtos que não apresentam a informação nutricional completa para os parâmetros considerados: energia, açúcar e sal.

Foram determinados os parâmetros estatísticos média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em bolachas, para o conjunto das 594 amostras consideradas ([tabela 1](#)).

Tabela 1: Média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em bolachas (n=594).

	Energia (kcal/100 g)	Açúcar (g/100 g)	Sal (g/100 g)
Média	465	22,9	0,9
Mediana	470	25,0	0,7
Máximo	848	66,0	11,0
Mínimo	91	0,0	0,0

Relativamente ao teor de açúcar ([gráfico 1](#)), tendo-se observado uma mediana de 25,0 g/100 g, superior ao objetivo proposto na EIPAS de 5 g de açúcar/100 g.

No que respeita ao teor de sal ([gráfico 2](#)), tendo-se obtido a mediana de 0,7 g/100 g, também superior ao objetivo proposto na EIPAS de 0,3 g de sal/100 g.

Foi também avaliado o valor energético (energia), em que se verifica uma mediana de 470 kcal/100 g. No entanto, a EIPAS não define um limite máximo para a energia.

Da totalidade dos produtos considerados, na categoria bolachas, 113 (19,0%) cumprem a recomendação da EIPAS de teor máximo de açúcar de 5 g/100 g, 77 (13,0%) cumprem a recomendação teor máximo de sal de 0,3 g/100 g. No entanto, apenas 10 (1,7%) cumprem simultaneamente ambos os teores máximos (açúcar e sal) preconizados pela EIPAS.

No [gráfico 3](#) estão representados os teores de sal e açúcar para cada amostra de bolachas.



Gráfico 1: Teor de açúcar em bolachas.

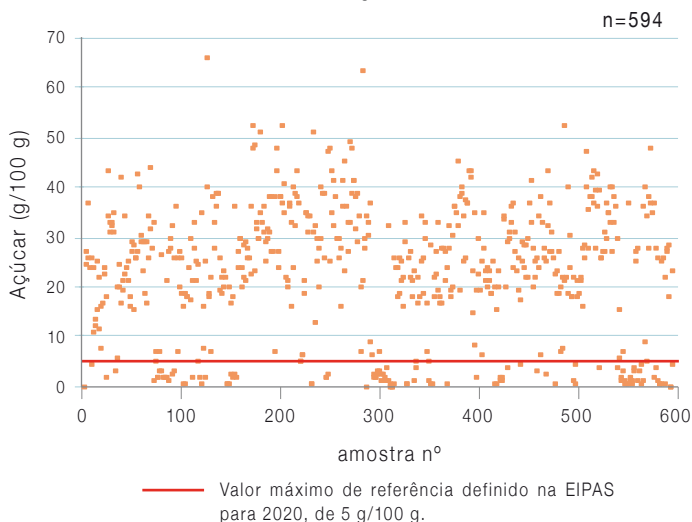


Gráfico 2: Teor de sal em bolachas.

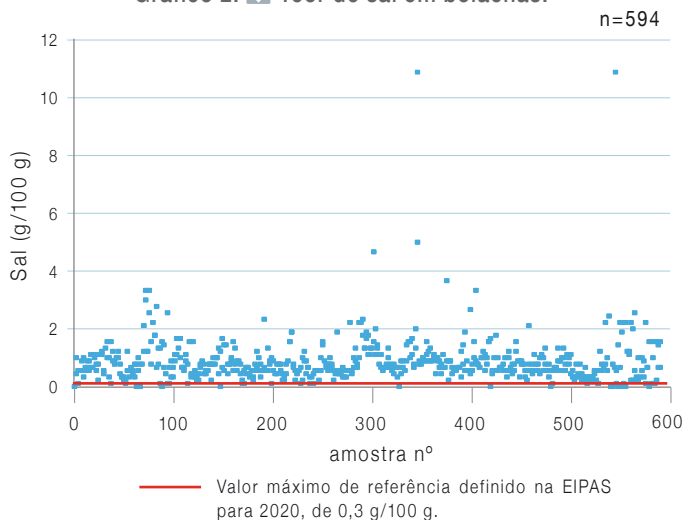
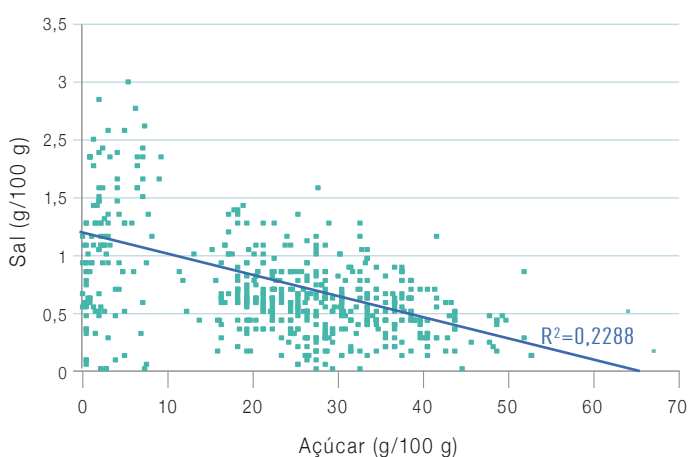


Gráfico 3: Relação entre o teor de açúcar e o teor de sal em bolachas.



Aparentemente existe uma relação inversa (não linear, $r^2 = 0,2288$) entre o teor de sal e o de açúcar. No gráfico 3 encontra-se a representação gráfica desta relação.

Cereais de pequeno-almoço

O número total de cereais de pequeno-almoço considerados para este trabalho foi de 167 das 193 amostras inicialmente identificadas, correspondendo a 13,5% de produtos que não apresentam a informação nutricional completa para os parâmetros considerados: energia, açúcar e sal.

Foram determinados os parâmetros estatísticos média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em cereais de pequeno-almoço, para o conjunto das 167 amostras consideradas (tabela 2).

Tabela 2: Média, mediana, máximo e mínimo dos teores de energia, açúcar e sal, em cereais de pequeno-almoço (n=167).

	Energia (kcal/100 g)	Açúcar (g/100 g)	Sal (g/100 g)
Média	395	19,7	0,6
Mediana	391	21,0	0,5
Máximo	504	48,0	3,0
Mínimo	114	0,7	0,0

Relativamente ao teor de açúcar (gráfico 4), com a mediana de 21,0 g/100 g, bastante superior ao objetivo proposto na EIPAS de 5 g /100 g.

No que respeita ao teor de sal (gráfico 5), com a mediana de 0,5 g/100 g, também superior ao objetivo proposto na EIPAS de 0,3 g de açúcar/100 g.

Foi também avaliado o valor energético (energia), em que se verifica uma mediana de 391 Kcal/100 g. No entanto, a EIPAS não define um limite máximo para a energia.

Da totalidade dos produtos considerados, na categoria cereais de pequeno-almoço, 25 (15,0%) cumprem a recomendação da EIPAS do teor máximo de açúcar de 5 g/100 g, 63 (37,7%) cumprem a recomendação do teor máximo de sal de 0,3 g/100 g. No entanto, apenas 18 (10,8%) cumprem ambos os teores máximos (açúcar e sal) preconizados pela EIPAS.



Gráfico 4: ↓ Teor de açúcar em cereais de pequeno-almoço.

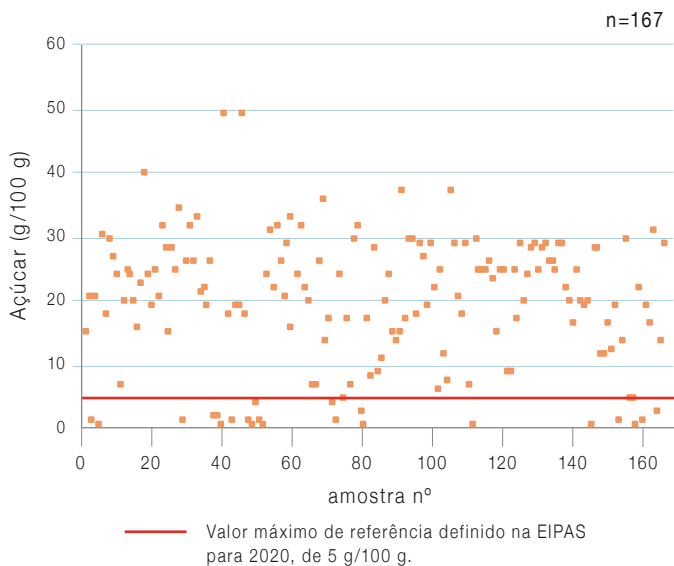
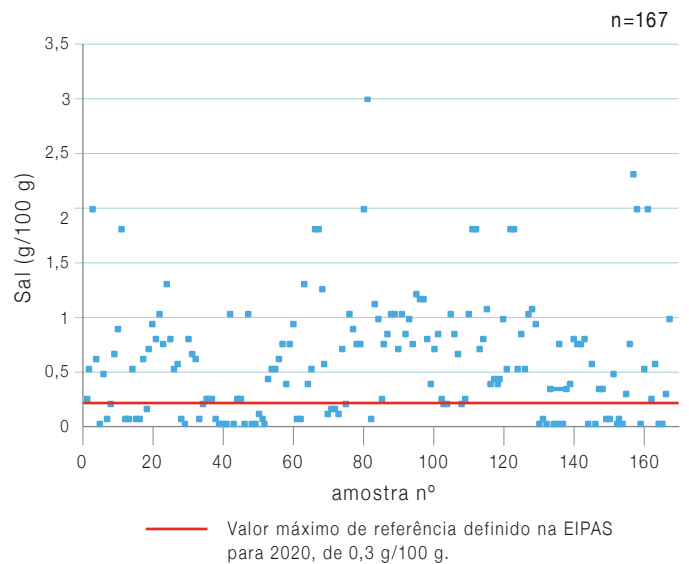


Gráfico 5: ↓ Teor de sal em cereais de pequeno-almoço.



Procurou-se ainda verificar a eventual existência de relação entre os teores de sal e de açúcar bem como a relação entre o valor energético e os teores de sal e de açúcar, mas ao contrário do que sucedeu com as bolachas, não parece haver uma relação (ajuste linear, $r^2 = 0,0198$).

Conclusões

As bolachas disponíveis no mercado eletrónico das grandes superfícies em Portugal no ano de 2019 tinham um teor de açúcar (mediana 25,0 g/100 g) ligeiramente superior ao dos cereais de pequeno-almoço (mediana 21,0 g/100 g), e bastante superior ao preconizado na EIPAS (5 g/100 g). No que respeita ao teor de sal, era também mais elevado nas bolachas, com uma mediana de 0,7 g/100 g face a 0,5 g/100 g nos cereais de pequeno-almoço, ambos superiores ao valor referido na EIPAS (0,3 g/100 g). O valor energético das bolachas era superior ao dos cereais de pequeno-almoço, com medianas de 470 e 391 kcal/100 g, respetivamente. Também a análise dos valores máximos encontrados reforça a indicação obtida da análise das medianas, apresentando-se as bolachas com teores máximos mais altos do que os cereais de pequeno-almoço para todos os parâmetros considerados.

O facto de 10,8% dos cereais de pequeno-almoço e 1,7% das bolachas apresentarem teores de açúcar e sal, simultanea-

mente, inferiores ou iguais aos valores referidos na EIPAS, demonstra que é possível atingir as metas propostas, pelo menos para algumas subcategorias destes produtos e que é desejável uma reformulação progressiva pela indústria, tendo em consideração o elevado consumo destes alimentos.

Através da recolha dos dados de rotulagem nas lojas *online* verificou-se que 15% da totalidade dos produtos selecionados não apresentavam pelo menos uma das informações necessárias para a realização deste trabalho (energia, teor de açúcar e teor de sal), obrigatórias ao abrigo do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011. Esta taxa de incumprimento será potencialmente superior para estes produtos comercializados *online*, se se considerarem todos os restantes elementos obrigatórios de rotulagem.

Referências bibliográficas:

- (1) Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados - Parte II (versão atualizada v.1.5 setembro 2017). Porto: Universidade do Porto, 2017. https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF%20Brochura%20de%20resultados_0.pdf
- (2) World Health Organization. Fact-sheets: Healthy Diet. Geneve: WHO, 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, n.º 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>