

Monitorização da composição nutricional de bebidas (refrigerantes e leites aromatizados) disponíveis no mercado português em 2024: a redução de açúcar e a presença de edulcorantes?

Monitoring the nutritional composition of drinks (soft drinks and flavored milks) available on the Portuguese market in 2024: the reduction in sugar and the presence in sweeteners?

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

andreia.lopes@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 consumo excessivo de açúcar está relacionado com o desenvolvimento de doenças crónicas, nomeadamente a obesidade e a diabetes tipo 2, conforme o evidenciam diversos estudos científicos. Para reduzir a prevalência deste tipo de doenças, o Governo português aprovou a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) que, entre outros objetivos, pretende uma redução progressiva do consumo diário de açúcar.

Na qualidade de parceiros estratégicos na implementação da EIPAS, procedeu-se à monitorização do teor de açúcar nas categorias de alimentos refrigerantes e leites aromatizados, disponíveis no mercado português. Os dados foram recolhidos no comércio eletrónico das maiores cadeias de supermercados, durante o ano de 2024. Decorrente dos objetivos de reformulação e da conseqüente redução de açúcar, considerou-se relevante avaliar também a presença de edulcorantes (aditivos alimentares utilizados para adoçar os alimentos).

As medianas dos teores de açúcar foram de 4,10 g/100 mL para os refrigerantes e 2,4 g/100 mL (excluindo o valor da lactose), para os leites aromatizados. Estes valores foram comparados com os do estudo de monitorização do teor de açúcar nestes alimentos realizado em 2019, e confrontados com os limites da EIPAS de 2,5 g/100 mL, tendo sido verificada uma redução progressiva do teor de açúcar por parte da indústria alimentar.

Na categoria refrigerantes, com base na lista de ingredientes apenas 22% não continham edulcorantes. No caso dos leites aromatizados, verificou-se que 73% não continham edulcorantes.

_Abstract

Excessive sugar consumption is related to the development of chronic diseases, namely obesity and type 2 diabetes, as shown by several scientific studies. To reduce the prevalence of this type of disease, the Portuguese government approved the Integrated Strategy for the Promotion of Healthy Eating (EIPAS), which, among other objectives, aims to progressively reduce daily sugar consumption.

As strategic partners in the implementation of EIPAS, we monitored the sugar content in the soft drink and flavored milk food categories available on the Portuguese market. Data was collected in e-commerce from the largest supermarket chains, during the year 2024. Due to the reformulation objectives and the consequent reduction in sugar, it was considered relevant to also evaluate the presence of sweeteners (food

additives used to sweeten food).

The median sugar levels were 4.10 g/100 mL for soft drinks and 2.4 g/100 mL (excluding the lactose value) for flavored milks. These values were compared with those from the study monitoring the sugar content in these foods carried out in 2019, and compared with the EIPAS limits of 2.5 g/100 mL, with a progressive reduction in sugar content by the industry being verified.

In the soft drinks category, based on the list of ingredients, only 22% did not contain sweeteners. In the case of flavored milks, it was found that 73% did not contain sweeteners.

_Introdução

O excesso de peso, que inclui a pré-obesidade e a obesidade, atinge 67,6% da população adulta portuguesa e a obesidade apresenta uma prevalência de 28,7% ⁽¹⁾. De acordo com as projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS), Portugal, à semelhança dos outros países da região europeia da OMS, está a seguir uma trajetória de evolução que dificilmente irá permitir o cumprimento da meta relativa ao não crescimento do número de pessoas com excesso de peso e obesidade até 2025. Também o excesso de peso infantil atinge proporções elevadas. Em 2022, 31,9% das crianças dos 6 aos 8 anos apresentava excesso de peso e 13,5% vivia com obesidade ⁽¹⁾.

A obesidade é uma doença crónica que, além de condicionar de forma significativa a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas, constitui um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças muito prevalentes no nosso país, como a diabetes, as doenças cardiovasculares e as doenças oncológicas, o que a torna num dos fatores de risco que mais contribui para a carga da doença em Portugal. ⁽¹⁾

A OMS e a Comissão Europeia recomendam que as estratégias nacionais de alimentação e nutrição devem ter como objetivos: 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 OMS recomenda que menos de 10% do nosso consumo energético total seja proveniente de açúcares livres (açúcar adicionado a alimentos e bebidas, assim como aqueles que estão naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta ou concentrados de fruta) e, idealmente, abaixo dos 5%, para se obterem maiores ganhos em saúde ⁽²⁾.

Os refrigerantes apresentam o consumo médio mais elevado a seguir à água (88 g/dia). Os adolescentes são o grupo etário com prevalência mais elevada, destacando-se pelo consumo muito superior de bebidas açucaradas, quer de refrigerantes (161 g/dia) ou de néctares (38 g/dia) relativamente aos outros grupos etários. ⁽³⁾

Em Portugal, a Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável (EIPAS), invoca um esforço integrado para a criação de ambientes promotores da saúde, pelo que incentiva a reformulação dos produtos do mercado. Assim, no que respeita ao consumo de açúcar, preconiza que o teor de açúcar deverá ser inferior a 2,5 g por 100 mL, no caso dos alimentos líquidos. ⁽⁴⁾

O Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, em articulação com os objetivos da EIPAS procedeu à monitorização do teor de açúcar nas categorias de alimentos refrigerantes e leites aromatizados. Decorrente dos objetivos de reformulação e da consequente redução de açúcar, considerou-se rele-

vante avaliar também a presença de edulcorantes (aditivos alimentares usados para adoçar os alimentos), como seus substitutos.

Sobre esta temática, a OMS publicou orientações acerca da utilização de edulcorantes, nas quais recomenda que a substituição de açúcares livres por edulcorantes não deve ser considerada como uma estratégia para controlar o peso corporal e reduzir o risco de doenças crónicas.

Esta recomendação assenta em evidência científica disponível que sugere que a utilização de edulcorantes não confere qualquer benefício a longo prazo na redução da gordura corporal, quer em adultos quer em crianças. Adicionalmente, estes resultados também sugerem que se podem verificar efeitos potencialmente indesejáveis do uso prolongado de edulcorantes, em particular um risco aumentado de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e mortalidade em adultos. Importa, contudo, realçar que estas orientações são independentes das avaliações toxicológicas relativamente à segurança do consumo de edulcorantes e, portanto, não se destinam a atualizar ou substituir as orientações sobre níveis seguros ou máximos de ingestão estabelecidos pelo Comité Conjunto de Especialistas da Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO)/OMS sobre Aditivos Alimentares (JECFA) ou outros órgãos competentes. ⁽⁵⁾

_Objetivo

Monitorizar o teor de açúcar nas categorias de alimentos, refrigerantes e leites aromatizados disponíveis no mercado português em 2024, e a presença (ou não) de edulcorantes como substitutos do açúcar, para conhecimento da realidade nacional atual e consequente apoio às autoridades de saúde, com o propósito de se atingirem as metas preconizadas pela EIPAS.

_Material e métodos

Procedeu-se à avaliação do teor de açúcar nas categorias alimentares refrigerantes (n=104) e leites aromatizados (n=37). Os dados foram recolhidos através da informação constante dos rótulos disponibilizados no comércio eletrónico das maiores cadeias de supermercados a operar no mercado português. Os valores obtidos foram comparados com as recomendações da EIPAS para o teor de açúcar: 2,5 g/100 mL para alimentos líquidos. Estes valores foram comparados com os valores obtidos no estudo de monitorização do teor de açúcar nestes alimentos realizado em 2019, em que se utilizou a mesma metodologia. (6)

Adicionalmente, para ambas as categorias, foi efetuado um levantamento quanto à existência de edulcorantes na lista de ingredientes.

Tendo em consideração que o rótulo exibe o teor total de açúcar, posteriormente, para os leites aromatizados, a este valor foi subtraído o teor médio de lactose, açúcar naturalmente presente nestes produtos. Para o efeito utilizou-se como referência o guia *Perfil Nutricional - Restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças* (2019), publicado pela Direção-Geral da Saúde, por ser o documento em que se estabelece o teor de lactose no leite de 5,5 g/100 mL, com base nos teores máximos encontrados no leite disponível no mercado português (7).

_Resultados e discussão

Do total de 104 refrigerantes analisados (gráfico 1), 34 (33%) apresentaram teores de açúcar de acordo com os limites estabelecidos pela EIPAS para alimentos líquidos, 2,5 g/100 mL. A mediana do teor de açúcar para esta categoria foi de 4,10 g/100 mL, encontrando-se acima dos valores de referência. Quanto ao valor energético, a mediana corresponde a 19 kcal/100 mL.

Numa amostra de 37 leites aromatizados (gráfico 2), verificou-se que nenhum cumpria os limites da EIPAS para teor de açúcar, o que está relacionado com o valor da lactose. A mediana de açúcar para esta categoria corresponde a 7,9 g/100 mL, pelo que, se a este valor retirássemos os 5,5 g/100 mL de lactose, ficaríamos com uma mediana de 2,4 g/100 mL, e, portanto, dentro dos limites estipulados pela EIPAS. Quanto ao valor energético, a mediana corresponde a 60 kcal/100 mL.

O estudo realizado em 2019 revelou para os refrigerantes e leites aromatizados medianas de 4,5 e 9,3 g /100 mL, respetivamente, o que revela em relação aos valores agora obtidos um esforço da indústria no sentido da sua redução.

Relativamente à frequência de edulcorantes, na categoria refrigerantes (n=104), observou-se que apenas 23 (22%) não continham edulcorantes na lista de ingredientes. Dos 81 (com edulcorantes), foi possível constatar que 65 (63%) possuíam mais do que um edulcorante e que 30 (29%) possuíam pelo menos três. (tabela 1)

Considerando apenas os refrigerantes que continham açúcar (n=87), 74% possuíam um ou mais edulcorantes.

No caso dos leites aromatizados (n=37), verificou-se que 27 (73%) não continham edulcorantes. Nos 10 leites aromatizados com edulcorantes, a sucralose e o acesulfame k surgiram em conjunto e apenas numa amostra surgiram quatro edulcorantes em simultâneo (sucralose, acesulfame k, glicosídeos de esteviol provenientes de estévia e ciclamato de sódio) (tabela 2).

Como limitação deste tipo de estudo aponta-se a ausência dos teores de edulcorantes na rotulagem nutricional, por não ser obrigatório, nunca permitindo avaliar reduções/aumentos ao longo do tempo. Adicionalmente, a presença de edulcorantes nestas categorias de alimentos não foi avaliada em 2019.

Gráfico 1: Teor de açúcar nos refrigerantes analisados (n=104).

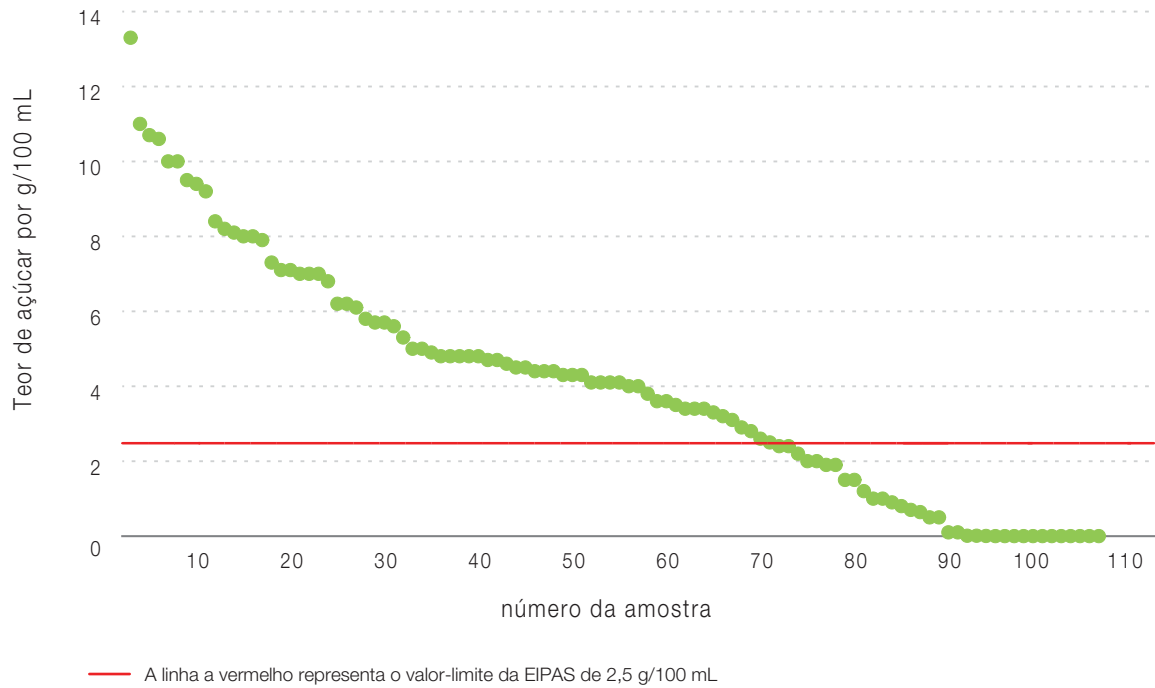


Gráfico 2: Teor de açúcar nos leites aromatizados estudados (n=37), com base na rotulagem.

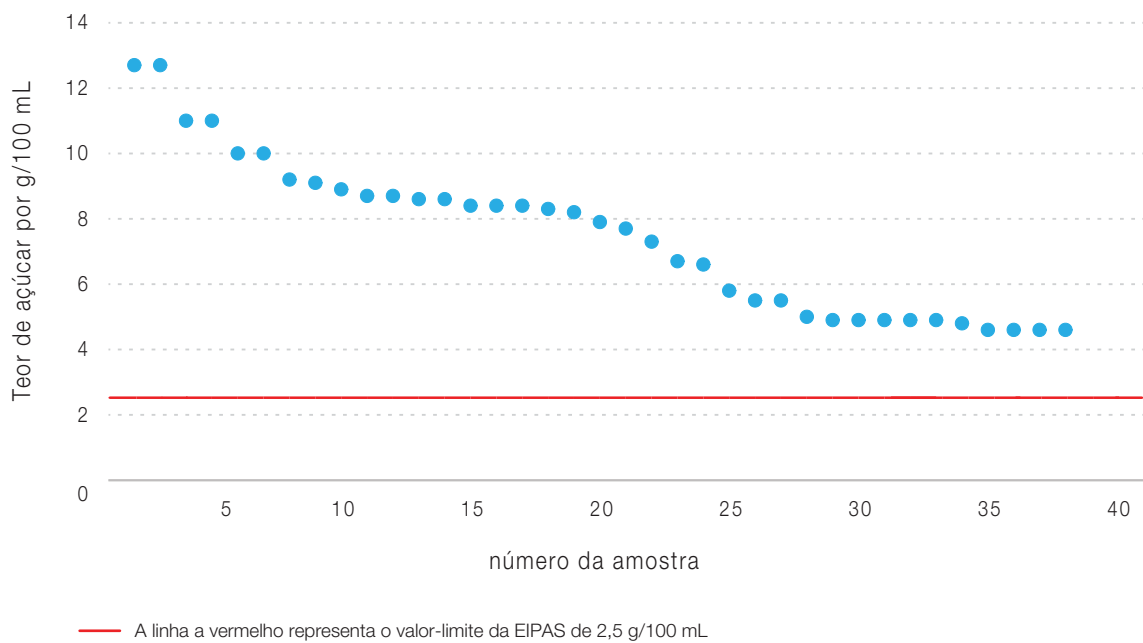


Tabela 1: ↓ Frequência de edulcorantes com base na lista de ingredientes das amostras de refrigerantes.

Refrigerantes (n=81)	
Edulcorantes	Frequência de edulcorantes (encontrados na lista de ingredientes)
Sucralose	57
Acessulfame K	52
Aspartame	24
Ácido ciclâmico e seus sais de sódio (Na) e cálcio(Ca)	18
Sacarina sódica	9
Glicosídeos de esteviol provenientes de estévia	1

Tabela 2: ↓ Frequência de edulcorantes nas amostras de leites aromatizados.

Leites aromatizados (n=10)	
Edulcorantes	Frequência de edulcorantes (encontrados na lista de ingredientes)
Sucralose	10
Acessulfame K	10
Glicosídeos de esteviol provenientes de estévia	1
Ciclamato de sódio	1

Conclusões

A redução consistente do teor de açúcar nas categorias estudadas, demonstra o contributo da indústria para este objetivo. No entanto, 78% dos refrigerantes e 27% dos leites aromatizados continham edulcorantes.

De acordo com os valores retirados da rotulagem, os refrigerantes apresentaram uma mediana do teor de açúcar inferior à dos leites aromatizados (sem subtração do teor de açúcar naturalmente presente no leite, lactose), o que não significa que sejam mais saudáveis, já que o leite contribui para a ingestão de nutrientes como proteína, vitaminas e minerais, ao contrário dos refrigerantes.

É importante desincentivar o consumo deste tipo de bebidas, com especial enfoque para os refrigerantes, quer pelo baixo valor nutricional, quer pelo facto de o elevado consumo parecer estar também associado a um baixo consumo de água. Em relação a estas duas categorias deverá privilegiar-se o consumo de água e de leites na sua versão mais natural (sem adição de açúcar e edulcorantes).

É necessário o aumento da literacia da população, através de rotulagem mais apelativa/de mais fácil interpretação e de campanhas de sensibilização, no sentido de contribuir para que a população faça escolhas alimentares mais saudáveis.

É de referir que na população com níveis de escolaridade mais elevados há um consumo significativamente menor de refrigerantes e néctares, e maior de sumos de fruta natural e sumos 100%, relativamente aos menos escolarizados (IAN-AF) (3).

Referências bibliográficas:

- (1) Despacho n.º 12634/2023, de 11 de dezembro. DR. 2.ª série de 2023-12-11, n.º 237:99-101. Determina a implementação de um Modelo Integrado de Cuidados para a Prevenção e Tratamento da Obesidade. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/12634-2023-225444234>
- (2) World Health Organization. Guideline: sugars intake for adults and children. Geneva: WHO, 2015. <https://iris.who.int/handle/10665/149782>
- (3) 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/resultados>
- (4) Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. DR. 2.ª 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?!=1>
- (5) World Health Organization. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: WHO, 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>
- (6) Lopes A, Fernandes P, Brazão R, et al. Monitorização do teor de açúcar em algumas categorias de alimentos disponíveis no mercado: realidade portuguesa em 2019. Boletim Epidemiológico Observações. 2020;9(27):4-7. <https://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/7233>
- (7) Direção-Geral da Saúde. Perfil Nutricional - Restrições à publicidade alimentar dirigida a crianças. Lisboa: DGS, 2019. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/perfil-nutricional-restricoes-a-publicidade-alimentar-dirigida-a-criancas-2019-pdf.aspx>