

## \_Monitorização do teor de açúcar em algumas categorias de alimentos disponíveis no mercado: realidade portuguesa em 2019

*Monitoring sugar content in some food categories available in the market: Portuguese reality in 2019*

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

É globalmente reconhecido que 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 diminuir a prevalência deste tipo de doenças, o Governo português aprovou 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. O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, na qualidade de parceiro estratégico na implementação da EIPAS, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, procedeu à monitorização do teor de açúcar em diversas categorias de alimentos, designadamente iogurtes (sólidos e líquidos), leites aromatizados e refrigerantes, disponíveis no mercado português. Os dados foram recolhidos em *websites* de comércio eletrónico das principais cadeias de distribuição alimentar em Portugal, durante o ano de 2019. As medianas dos teores de açúcar, excluindo a lactose, foram 7,7 e 7,2 g/100 g para os iogurtes sólidos e líquidos, respetivamente e 3,8 e 4,5 g/100 mL para os leites aromatizados e refrigerantes, respetivamente. Para a categoria dos iogurtes, e comparando os valores atuais com os valores do estudo de monitorização do teor de açúcar nestes alimentos realizado em 2018, em que se utilizou a mesma metodologia, os resultados revelam uma redução progressiva do teor de açúcar pela indústria alimentar.

### \_Abstract

*It is widely recognized that excessive sugar consumption is related to the development of chronic diseases, namely obesity and type 2 diabetes, according to evidence from several scientific studies. To reduce the prevalence of this type of diseases, the Portuguese Government approved the 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, as a strategic partner in EIPAS implementation, through its Food and Nutrition Department, monitored the sugar content in several food categories, namely yoghurts (solid and liquid), flavored milks and soft drinks, available on the Portuguese market. Data were collected on e-commerce sites of the main food distribution chains in Portugal during 2019. Medians of sugar content, excluding lactose, were 7.7 and 7.2 g/100 g for solid and liquid yoghurts, respectively and 3.8 and 4.5 g/100 mL for flavored milks and soft drinks, respectively. For the category of yoghurts, and comparing the current*

*values with the values from the monitoring sugar content study in these foods conducted in 2018, in which the same methodology was used, the results reveal a progressive reduction in the sugar content by the food industry.*

### \_Introdução

Estudos recentes reportam que cerca de 5,9 milhões de portugueses (quase 6 em cada 10) têm excesso de peso (pré-obesidade e obesidade), sendo que nas crianças (<10 anos) e nos adolescentes (10-17 anos) já se verifica uma percentagem bastante considerável de pré-obesidade (17% e 24%, respetivamente) e de obesidade (7,7% e 8,7%, respetivamente). Também a prevalência de outro tipo de doenças crónicas, das quais se destaca a diabetes, revela-se muito elevada na população portuguesa (cerca de 10%) (1).

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 multissetorial, 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 OMS recomenda que menos de 10% do nosso consumo energético total seja proveniente de açúcares livres, o que é equivalente a 50 g por dia (aproximadamente 12 colheres de chá) e, idealmente, abaixo dos 5%, para se obter maiores



benefícios na saúde. Segundo a mesma organização, açúcares livres são todo o tipo de açúcares que são adicionados a alimentos e bebidas, quer pelo produtor quer pelo consumidor, assim como aqueles que estão naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta ou concentrados de fruta.

Os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016) indicam que, para a ingestão de açúcares livres, o açúcar de mesa/de adição é o maior contribuidor, seguindo-se os refrigerantes e os iogurtes, que detêm um contributo relevante (2). De referir ainda que os iogurtes contribuem com uma importante percentagem para a ingestão de açúcar nas crianças. Cerca de 10% da ingestão de açúcares livres nas crianças portuguesas é proveniente do consumo de iogurtes (3).

Em Portugal, a Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável (EIPAS), implementada desde 2017, embora com efeitos práticos a partir de 2018, invoca um esforço integrado para a criação de ambientes promotores da saúde, pelo que incentiva a reformulação dos produtos no mercado. Assim, no que respeita ao consumo de açúcar, preconiza que o teor de açúcar deverá ser inferior a 5 g por 100 g de alimento sólido e menos de 2,5 g por 100 mL para os 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, iogurtes (sólidos e líquidos), leites aromatizados e refrigerantes.

### **\_Objetivo**

Monitorizar o teor de açúcar nas categorias de alimentos iogurtes, leites aromatizados e refrigerantes disponíveis no mercado português, para conhecimento da realidade nacional atual e consequente apoio às autoridades de saúde, com o propósito de se atingirem as metas preconizadas pela Estratégia Integrada para a Alimentação Saudável.

### **\_Material e métodos**

Procedeu-se à avaliação do teor de açúcar nas categorias alimentares iogurtes (sólidos e líquidos), leites aromatizados e refrigerantes. 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 explanadas 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. Para a categoria dos iogurtes foram ainda comparados os valores obtidos com os valores apurados no estudo de monitorização de açúcar nestes alimentos realizado em 2018, em que se utilizou a mesma metodologia (5).

Tendo em consideração que o rótulo exibe o teor total de açúcar, posteriormente, para os lácteos, 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 estabelecem os valores de lactose, com base nos teores máximos encontrados no leite disponível no mercado português. Os valores referidos neste documento são de 3,8 g / 100 g de lactose para os iogurtes e de 5,5 g / 100 mL para os leites (3).

### **\_Resultados e discussão**

Os resultados obtidos apresentam-se nos [gráficos 1-4](#).

No total de 305 iogurtes sólidos considerados ([gráfico 1](#)), 55 apresentaram teores de açúcar total (rotulado) de acordo com as recomendações da EIPAS para 2020, de 5 g/100 g, o que se traduz numa taxa de satisfação do valor preconizado de 18%. Para esta categoria a mediana foi de 11,5 g/100 g. Numa amostra de 208 iogurtes líquidos ([gráfico 2](#)), observou-se a mediana de açúcar total (rotulado) de 11,0 g / 100 g, ligeiramente inferior à categoria anterior.

A informação nutricional dos iogurtes líquidos é rotulada por 100 g, pelo que não foi possível a sua comparação com o



Gráfico 1: Teor de açúcar em iogurtes sólidos.

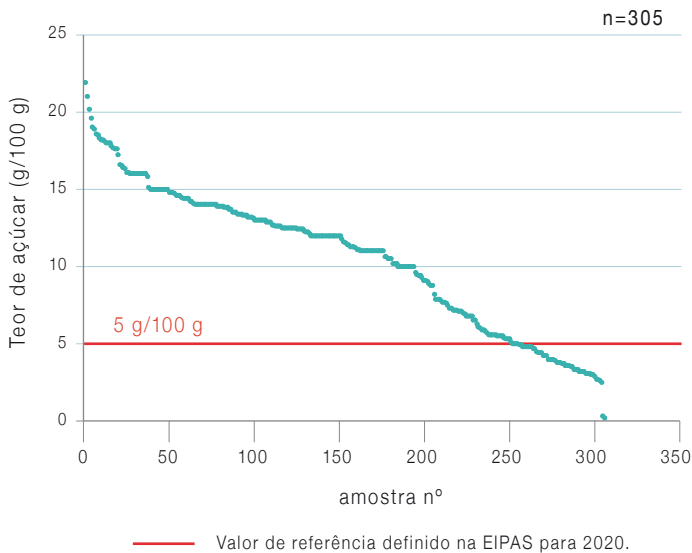


Gráfico 2: Teor de açúcar em iogurtes líquidos.

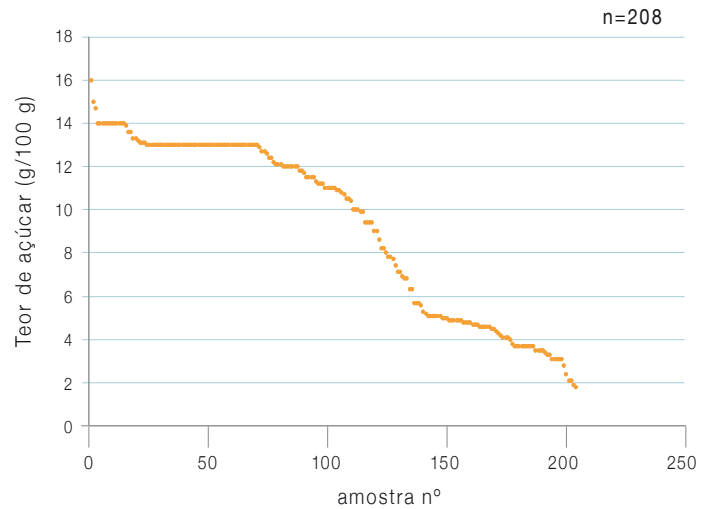


Gráfico 3: Teor de açúcar em leites aromatizados.

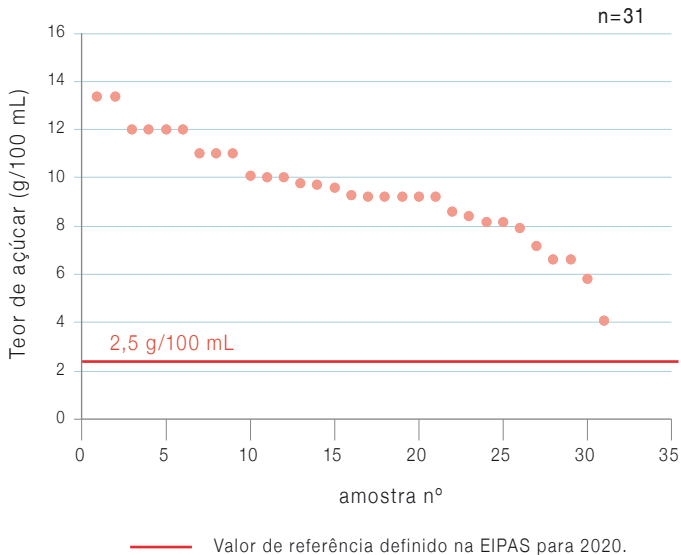
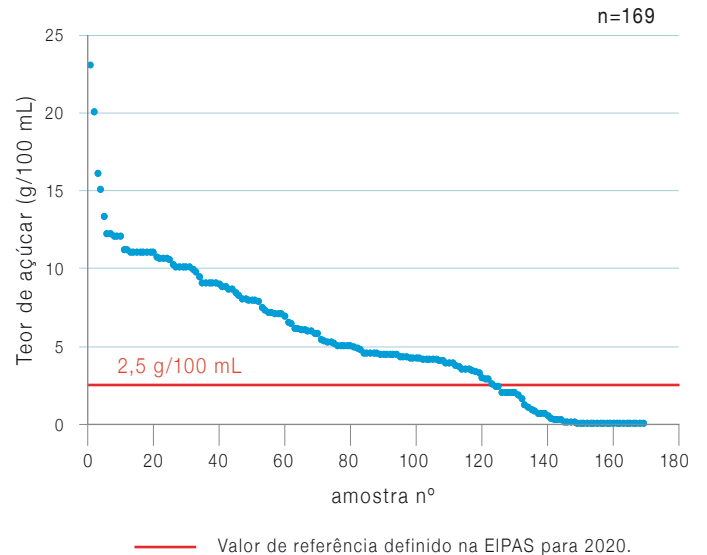


Gráfico 4: Teor de açúcar em refrigerantes.



limite desejável para os alimentos líquidos preconizado pela EIPAS, 2,5 g/100 mL. No comércio eletrônico apenas uma marca dispunha de dados para o cálculo da massa específica, sendo o seu valor de 1,07 g de iogurte por cada mL.

O estudo realizado em 2018 revelou para os iogurtes sólidos e líquidos medianas de 12,0 e 12,1 g/100 g, respetivamente, o que revela um esforço da indústria no sentido da redução.

No total de 31 leites aromatizados compilados (gráfico 3), a mediana foi de 9,3 g / 100 mL e o valor mínimo observado correspondeu a 4,1 g / 100 mL, encontrando-se ainda acima do valor desejado de 2,5 g / 100 mL. Importa referir que esse valor mínimo corresponde a um único leite adoçado com stevia (adoçante natural).



Subtraindo ao açúcar total rotulado o teor de lactose, obtiveram-se os seguintes valores para as medianas: 7,7 e 7,2 g/100 g para os iogurtes sólidos e líquidos, respetivamente e 3,8 g/100 mL, para os leites aromatizados.

Importa ainda realçar que no caso dos iogurtes com fruta, para além da lactose (açúcar naturalmente presente proveniente do leite), estes contêm açúcar naturalmente presente proveniente da fruta, principalmente frutose.

No total de 169 refrigerantes considerados (gráfico 4), a mediana para o teor de açúcar foi de 4,5 g/100 mL, verificando-se que 47 cumprem as recomendações (2,5 g/100 mL), o que se traduz numa taxa de satisfação face ao preconizado na EIPAS de 28%. Nesta categoria, verificou-se que nos produtos com baixo teor de açúcar este componente foi parcial ou totalmente substituído por adoçantes.

Se recriarmos um dia alimentar, com base nos valores obtidos para as medianas, onde incluímos uma porção de leite aromatizado ao pequeno-almoço (7,6 g/200 mL), um refrigerante ao almoço (9,0 g/200 mL) e um iogurte sólido para o lanche (9,6 g/125 g), obtemos 26,2 g de açúcar que, face ao consumo limite recomendado pela OMS de 50 g de açúcares livres por dia apresenta um contributo de 52,4%. Para o cenário ideal, estes três alimentos apresentam um contributo de 104,8%, excedendo o limite diário de 25 g.

## Conclusões

As medianas calculadas para o teor de açúcar dos iogurtes sólidos e líquidos (em g/100 g) e leites aromatizados (em g/100 mL) foram 11,5; 11,0 e 9,3, respetivamente e de 7,7; 7,2 e 3,8 para as mesmas categorias de produtos, excluindo a lactose. Neste contexto, considerando que a EIPAS preconiza os limites de 5 g/100 g e 2,5 g/100 mL para os alimentos sólidos e líquidos, respetivamente, o esforço para a redução do teor de açúcar adicionado terá que continuar, especialmente para as categorias dos iogurtes, o que evidencia a colaboração da indústria alimentar na melhoria dos produtos destas categorias que disponibiliza ao consumidor.

Acresce ainda que na categoria dos iogurtes sólidos, 28,5 % eram naturais ou com alguma alegação nutricional (magros,

0%) e para este conjunto a mediana do teor de açúcar total (incluindo os açúcares naturalmente presentes) foi de 5,0 g/100 g.

Para os refrigerantes obteve-se uma mediana de 4,5 g/100 mL, o que indica a necessidade de a indústria baixar este valor para se atingir a meta da EIPAS, 2,5 g/100 mL. Apesar dos refrigerantes apresentarem uma mediana do teor de açúcar inferior à dos iogurtes não significa que sejam mais saudáveis, já que não contribuem para a ingestão de nutrientes como proteína, vitaminas e minerais. Para além disso, nos refrigerantes, observou-se a presença de adoçantes, facto que poderá motivar a ocorrência de novos estudos que avaliem o impacto do aumento da exposição/consumo de adoçantes, atendendo aos limites máximos admissíveis.

## Referências bibliográficas:

- (1) Organisation for Economic Co-operation and Development. Health at a Glance 2019: OECD Indicators. Paris: OECD Publishing, 2019. <https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>
- (2) 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>
- (3) 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>
- (4) 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>
- (5) Vargues AL, Fernandes P, Brazão R, et al. Monitorização do teor de açúcar em alimentos disponíveis no mercado português: contributo para promover uma alimentação saudável. Boletim Epidemiológico Observações. 2018;7(22):10-12. <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/5583>