



# Monitorização do teor de açúcar e valor energético de sumos, néctares e refrigerantes presentes no mercado português em 2021

Paulo Fernandes<sup>1</sup>, Andreia Lopes<sup>1</sup>; Roberto Brazão<sup>1</sup>; Sidney Tomé<sup>1</sup>; Maria da Graça Dias<sup>1</sup>

Unidade de Observação e Vigilância, Departamento de Alimentação e Nutrição,

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, Lisboa, Portugal

paulo.fernandes@insa.min-saude.pt

## Introdução

Segundo a iniciativa COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative, 2019), 26,9% das crianças portuguesas apresentavam excesso de peso e 12% obesidade. Entre 2008 e 2016, o consumo de refrigerantes aumentou 13,7% em crianças do ensino básico.<sup>1</sup>

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF, 2016) indica um consumo de 220 g/dia de néctares por 42% dos adolescentes.<sup>2</sup>

Em Portugal, foi instituída, em 2017 a Estratégia Integrada para a Promoção de uma Alimentação Saudável, que inclui medidas para reduzir a ingestão de açúcar.<sup>3</sup>

## Objetivos

Avaliar os teores de açúcar em refrigerantes, néctares e sumos disponíveis no mercado nacional, comparando-os com a recomendação da EIPAS e monitorizar o respetivo valor energético.

## Metodologia

Foi recolhida informação nutricional de refrigerantes, néctares e sumos disponíveis na loja online de uma cadeia de supermercados em Portugal, em 2021.

Os teores de açúcar recolhidos foram comparados com as recomendações da EIPAS: 2,5 g/100 ml. Foram também recolhidos os valores da energia.

## Resultados

Dos 372 produtos cuja informação nutricional foi recolhida, 286 apresentaram informação para energia e açúcar. Eliminaram-se seis sumos da recolha cujos valores de energia e açúcar eram discrepantes. As medianas dos valores nutricionais foram, por 100 ml de produto: 25 kcal e 6,3 g (refrigerantes), 42 kcal e 9,5 g (néctares) e 46 kcal e 9,6 g (sumos) para a energia e açúcar, respetivamente.

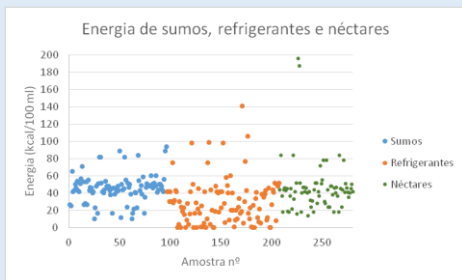


Fig. 1 – Energia de sumos, refrigerantes e néctares

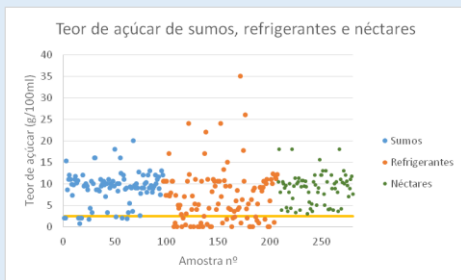


Fig. 2 – Teor de açúcar de sumos, refrigerantes e néctares

## Conclusões

Apenas 15,4% dos produtos considerados se enquadram nos teores de açúcar recomendados pela EIPAS. Considerando cada grupo separadamente, estavam de acordo com as recomendações 29,7%, 0% e 10,4% para refrigerantes, néctares e sumos, respetivamente.

Estes resultados demonstram que será ainda possível a contínua reformulação dos alimentos destas categorias, apesar dos resultados positivos decorrentes do esforço de reformulação já em curso no âmbito da EIPAS.

Adicionalmente, conclui-se que a qualidade da informação disponível nas lojas online necessita de melhorias, dado que 24,7% dos produtos considerados não apresentaram rotulagem com a informação nutricional obrigatória completa ou correta.

## Referências

- [1]- Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019 / Ana Rito, Sofia Mendes, Joana Baleia, Maria João Gregório. - Lisboa : Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP, 2021.
- [2]- Lopes C, Torres D, Oliveira A, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: relatório de resultados. Porto: Universidade do Porto, 2017.
- [3] Despacho n.º 11418/2017, de 29 de dezembro. DR 2ª série de 2017-12-29, nº 249:29595-8. Aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS).