



Perspetiva do consumidor relativa aos efeitos na saúde associados ao consumo de sumos detox

Consumer perspective on health effects associated with consumption of detox juices

Inês Carvalho Santos^{1,2}, Helena S. Costa^{1,3,*}, Maílda A. Silva¹, Ana Valente^{2,4}, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,3}

helenacosta@insa.min-saude.pt

(1) Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal.

(2) Centro de Estudos Sociedade, Organizações e Bem-Estar, Atlântica University Higher Institution, Barcarena, Portugal.

(3) REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

(4) Instituto de Saúde Ambiental, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

_Resumo

Os sumos detox são uma nova tendência alimentar associada à perda de peso e a um estilo de vida saudável. São constituídos por frutas e hortícolas, alimentos naturalmente ricos em antioxidantes, compostos bioativos e vitaminas, cujo consumo está associado à redução de fatores de risco de doenças crónicas. O objetivo deste trabalho foi avaliar a perceção dos consumidores relativamente aos efeitos na saúde associados ao consumo de sumos detox. Foi desenvolvido e aplicado um questionário online a 285 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 84 anos. Os resultados obtidos indicaram que a maioria da população inquirida já ouviu falar em sumos detox e considera que estes não constituem uma boa opção para substituir refeições, embora lhes associe diversos benefícios. Relativamente aos benefícios nutricionais dos sumos detox, os inquiridos destacaram a sua riqueza vitamínica (80,7%), o seu poder de hidratação (61,4%), a sua riqueza mineral (57,9%) e seu teor de fibra (52,6%).

_Abstract

Detox juices are a new food trend associated with weight loss and a healthy lifestyle. They are recognised as a source of natural antioxidants, bioactive compounds and vitamins, and its consumption is associated with the reduction of risk factors for chronic diseases. The objective of this study was to evaluate consumers' perception regarding the health effects associated with the consumption of detox juices. An online questionnaire was developed and applied to 285 individuals aged between 18 and 84 years. The results indicate that the majority of the population surveyed has already heard about detox juices and consider that these juices are not a good option to replace meals, although they recognize the relationship between detox juices and several potential benefits. Regarding the nutritional benefits of detox juices, the subjects highlighted their vitamin richness (80.7%), their hydration maintenance (61.4%), their mineral richness (57.9%) and their fibre content (52.6%).

_Introdução

A crescente preocupação por parte da população em fazer escolhas alimentares saudáveis e em consumir alimentos frescos e naturais levou os consumidores e a indústria a cria-

rem diferentes opções para o consumo de frutas e hortícolas, tendo assim surgido os sumos detox.

Os sumos detox são uma tendência alimentar da atualidade (1). São divulgados e publicitados em diversas revistas, websites, programas televisivos, livros, e outros meios de comunicação, alegadamente como desintoxicantes, coadjuvantes de programas de redução de peso, drenantes, entre outras alegações. Atualmente, os consumidores são muitas vezes incentivados a consumi-los como substitutos de refeições, dias ou semanas alimentares.

Embora o consumo destes sumos tenha crescido exponencialmente nos últimos anos e sejam diversas as vantagens que lhes estão associados, as evidências científicas que comprovam os seus benefícios do ponto de vista nutricional são ainda muito limitadas.

No entanto, existem evidências científicas que sustentam que o consumo regular de hortícolas e frutas está associado a efeitos benéficos para a saúde, nomeadamente na redução de doenças cardiovasculares e cancro (2,3). As frutas e hortícolas são alimentos naturalmente ricos em compostos bioativos e antioxidantes, assumindo um papel de extrema importância na nossa alimentação (4). Verifica-se que o consumo destes alimentos nos países lusófonos é significativamente inferior às recomendações atuais, sendo a promoção do seu consumo uma prioridade a ter em conta na formulação de políticas nutricionais, alimentares e agrícolas destes países (4). Um consumo reduzido de frutas e hortícolas está entre os 10 principais fatores de risco para a mortalidade global (5).



artigos breves_ n. 6

_Objetivo

O objetivo principal deste trabalho foi avaliar a perceção do consumidor relativamente aos efeitos na saúde associados ao consumo de sumos *detox*.

_Material e métodos

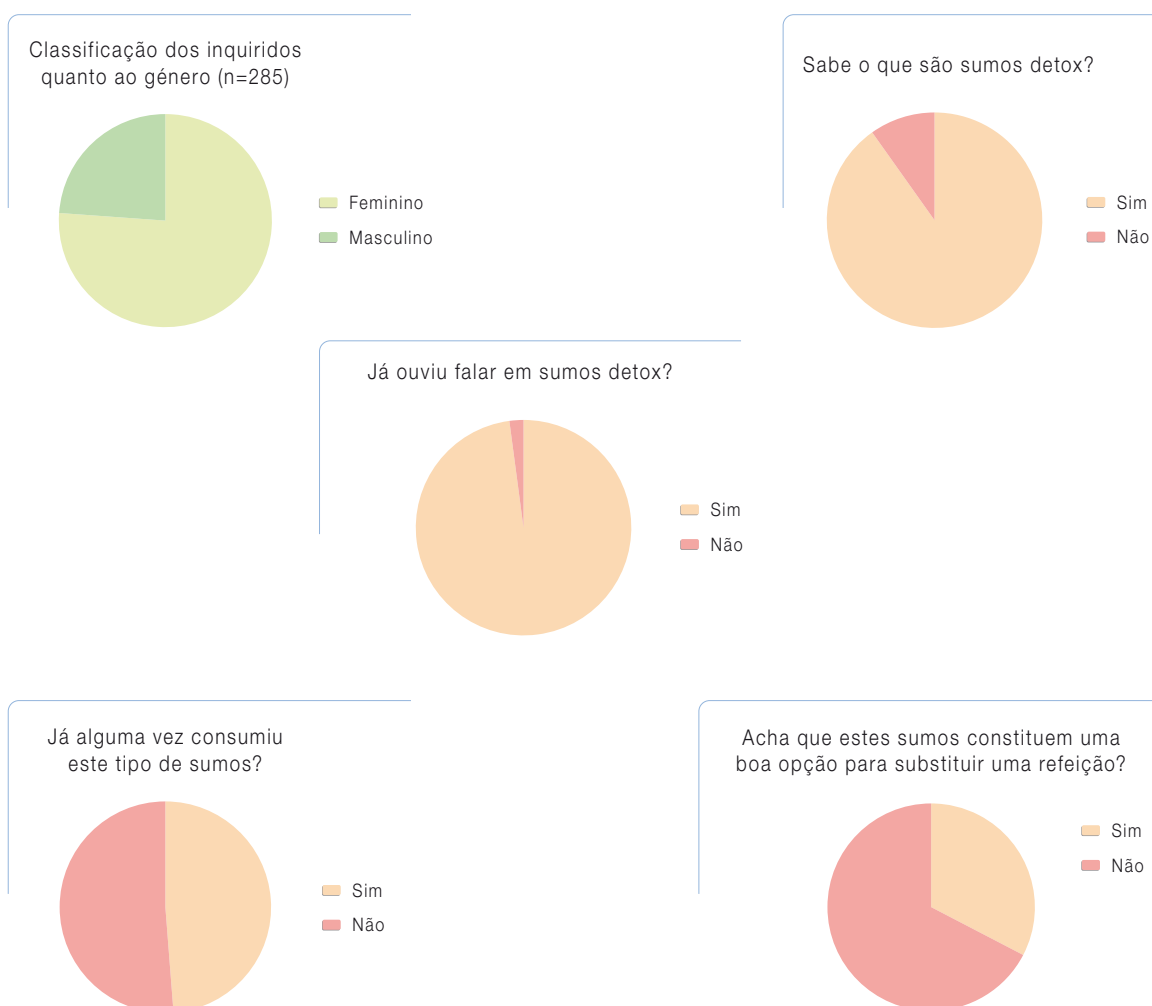
No ano de 2016 foi desenvolvido e aplicado um questionário *online*, disponibilizado ao público por *email* e através das redes sociais. Este encontrava-se organizado em 3 secções: dados gerais e sociodemográficos, consumo de sumos *detox* e perceção dos efeitos na saúde. Foi aplicado a 285 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 84 anos.

_Resultados e discussão

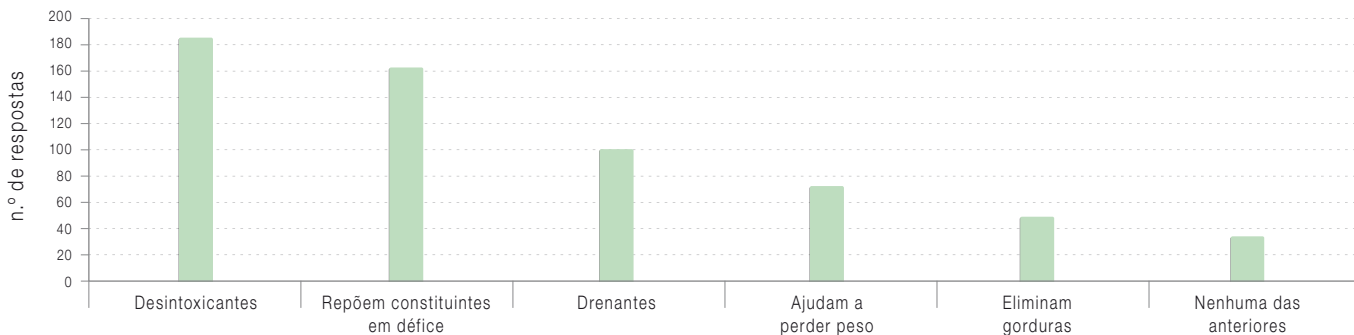
Dos 285 indivíduos inquiridos 76,1% pertenciam ao género feminino e 23,9% ao género masculino. 82,8% da população inquirida possuía formação superior sendo que destes 42,4% tinha formação na área da saúde. Foram abrangidos 18 distritos de Portugal continental e as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, embora 72,6% da população inquirida fosse residente no distrito de Lisboa.

De acordo com os resultados obtidos (*figura 1*), 97,9% dos inquiridos já ouviram falar em sumos *detox*, 90,2% sabem no que estes consistem, mas apenas 48,8% já os consumiram pelo

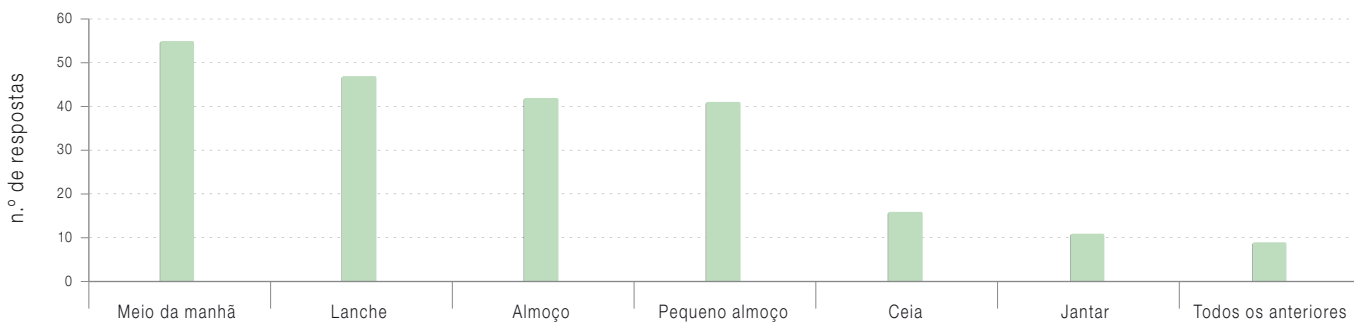
Figura 1: Algumas das respostas obtidas após aplicação *online* do questionário.



Quais as vantagens que associa a este tipo de sumos?



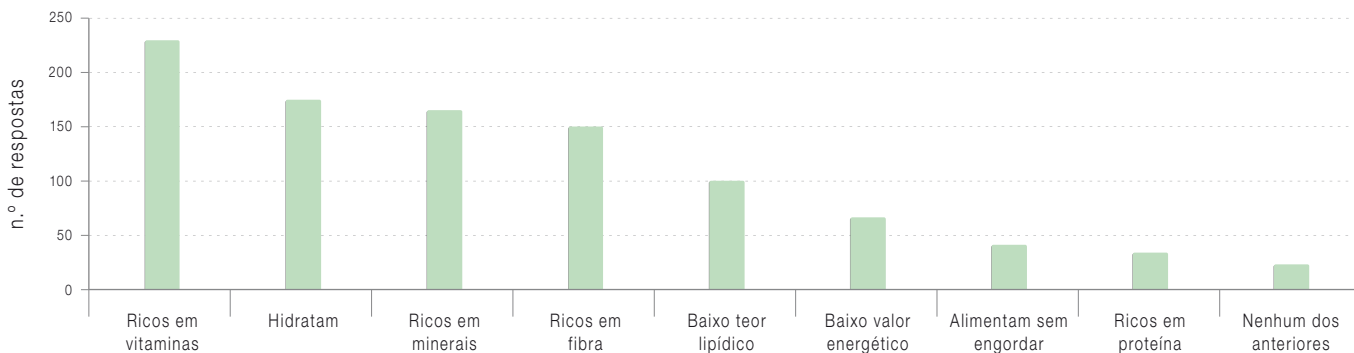
Quais as refeições que um sumo detox poderá substituir?



Porque motivo é que acha que estes sumos não constituem uma boa opção para serem utilizados como substitutos de uma refeição?



Quais as vantagens nutricionais que associa a este tipo de sumos?





artigos breves_ n. 6

menos uma vez. Dos 51,2% que nunca consumiram sumos *detox* 50,7% dizem que têm curiosidade em experimentá-los e 35,6% considera que estes poderão ter um sabor agradável.

As principais vantagens associadas a estes sumos foram: poder desintoxicante (64,9%); capacidade de repor os constituintes em défice no organismo, como vitaminas e minerais (56,8%); capacidade drenante (35,1%); e coadjuvantes na perda de peso (25,3%).

Dos 285 indivíduos inquiridos, 32,6% considera os sumos *detox* adequados para serem utilizados como substitutos de refeições. Dos 32,6% que considera os sumos adequados para serem utilizados como substitutos de refeições, 68,8% referiu o seu consumo a meio da manhã como a refeição apropriada para substituir. Por outro lado, a população inquirida que não considera os sumos como uma boa opção para substituir refeições (67,4%) afirma que estes não fornecem os nutrientes necessários ao organismo (56,8%), não fornecem a energia necessária (38,5%) e/ou não são saciantes (37,0%).

Relativamente aos benefícios nutricionais dos sumos *detox*, os inquiridos destacaram a sua riqueza vitamínica (80,7%), o seu poder de hidratação (61,4%), a sua riqueza mineral (57,9%) e o seu teor de fibra (52,6%).

Conclusões

Os resultados obtidos neste trabalho permitem ter uma noção clara da tendência alimentar que os sumos *detox* constituem. A população inquirida já ouviu falar em sumos *detox*, cerca de 50% já os consumiu pelo menos uma vez e 33% considera-os adequados para serem utilizados como substitutos de refeições.

As evidências científicas que existem sobre este tema são muito limitadas mas os benefícios associados aos sumos *detox*, por parte da população em geral, são variados. Torna-se crucial desenvolver trabalhos de investigação que contribuam para a existência de informação fidedigna sobre esta temática, permitindo aos consumidores fazer escolhas alimentares com base em informações cientificamente sustentadas.

Agradecimentos:

Este trabalho foi financiado pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) no âmbito do projeto BioCOMP (2012DAN730). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a bolsa de doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Fundo Social Europeu e Ministério da Educação e Ciência.

Referências bibliográficas:

- (1) Klein AV, Kiat H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *J Hum Nutr Diet.* 2015;28(6):675-86.
- (2) Riboli E, Norat T. Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(Suppl 3):559S-569S. <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/559S.long>
- (3) World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR, 2007. www.aicr.org/assets/docs/pdf/reports/Second_Expert_Report.pdf
- (4) Workshop sobre a Promoção de Hortofrutícolas nos Países de Expressão Portuguesa (2005: Lisboa, Portugal). Workshop de Lisboa sobre a Promoção de Hortofrutícolas nos Países de Expressão Portuguesa: relatório de um workshop conjunto, 1-2 Setembro 2005, Lisboa. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2006. <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/7593/1/Hortofruticolas.pdf>
- (5) Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health (2004: Kobe, Japan). Fruit and Vegetables for Health Report of a Joint FAO/WHO Workshop, 1-3 September 2004, Kobe, Japan. Geneva: Rome: World Health Organization and Food, Agriculture Organization of the United Nations, 2005. www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit_vegetables_report.pdf