

11.^a REUNIÃO ANUAL PortFIR ||| 10 anos PortFIR

Monitorização do teor de açúcar nos alimentos

Andreia Lopes Vargues, Paulo Fernandes, Roberto Brazão,
Maria da Graça Dias

Departamento de Alimentação e Nutrição

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP

25 de outubro 2018





Introdução

- ❑ Estudos científicos têm evidenciado a associação do consumo excessivo de açúcar ao desenvolvimento de doenças crónicas, tais como a diabetes e obesidade.

As autoridades de Saúde têm um papel determinante para ajudar a população a «fazer escolhas saudáveis».



EIPAS

Pretende incentivar o consumo alimentar adequado e a consequente melhoria do estado nutricional dos cidadãos.

Define um alimento com baixo teor de açúcar quando este não contiver mais de 5 g de açúcares por 100 g para os sólidos e 2,5 g de açúcares por 100 mL para os líquidos.



PortFIR



Objetivo - INSA

Monitorizar o teor de açúcar em alimentos disponíveis no mercado português para:

➤ apoiar as autoridades de saúde na discussão e definição dos planos de reformulação da composição dos produtos alimentares, a realizar com as entidades do setor;



atingir as metas preconizadas para 2020, pela EIPAS.





Materiais e Métodos



O teor de açúcar foi avaliado nas categorias alimentares, cereais de pequeno-almoço e iogurtes (sólidos e líquidos);

Os dados foram recolhidos através dos rótulos disponibilizados eletronicamente pelas maiores cadeias de supermercados a operar no mercado português assim como através da tabela da composição de alimentos (TCA);

Os valores extraídos foram comparados com as recomendações definidas na EIPAS para consumo de açúcar: 5 g/100 g para alimentos sólidos e 2,5 g/100 mL para os líquidos.



Resultados

Teor de açúcar em Cereais de pequeno almoço

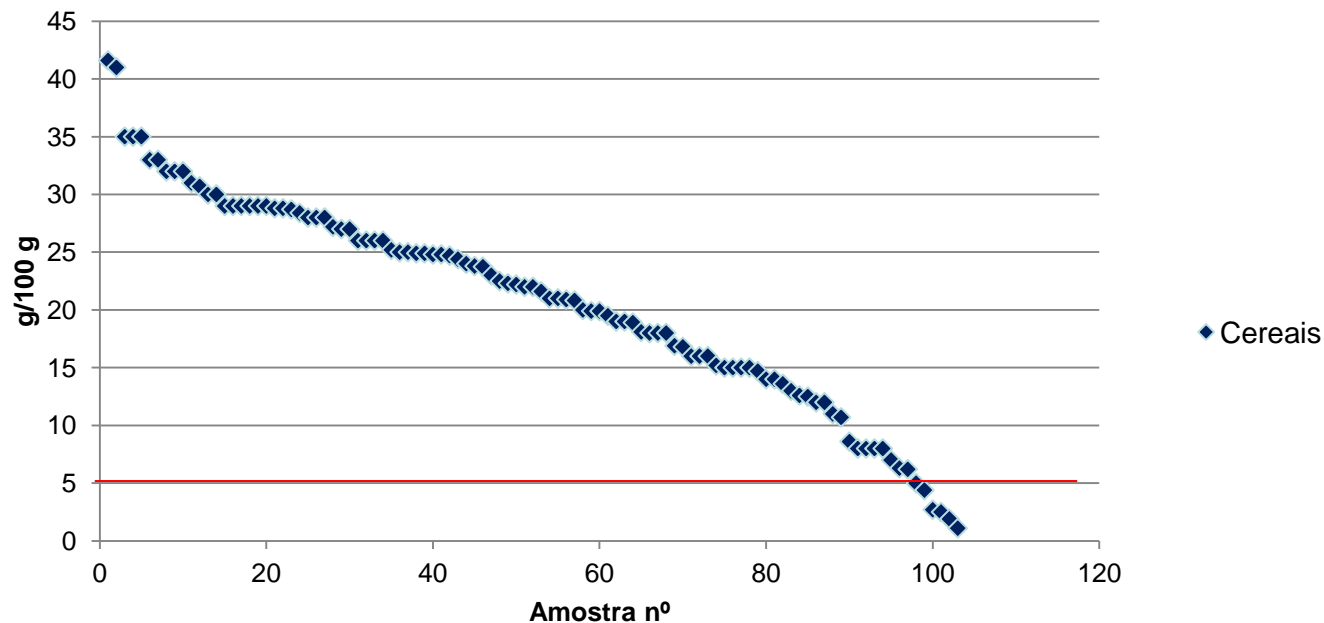


Figura 1 - Teor de açúcar em cereais de pequeno almoço

Numa amostra de 103 cereais de pequeno-almoço, verificou-se que 6 cumprem a recomendação preconizada para 2020. Para este grupo de alimentos a mediana foi 22 g/100 g.



Resultados

Teor de açúcar em iogurtes sólidos

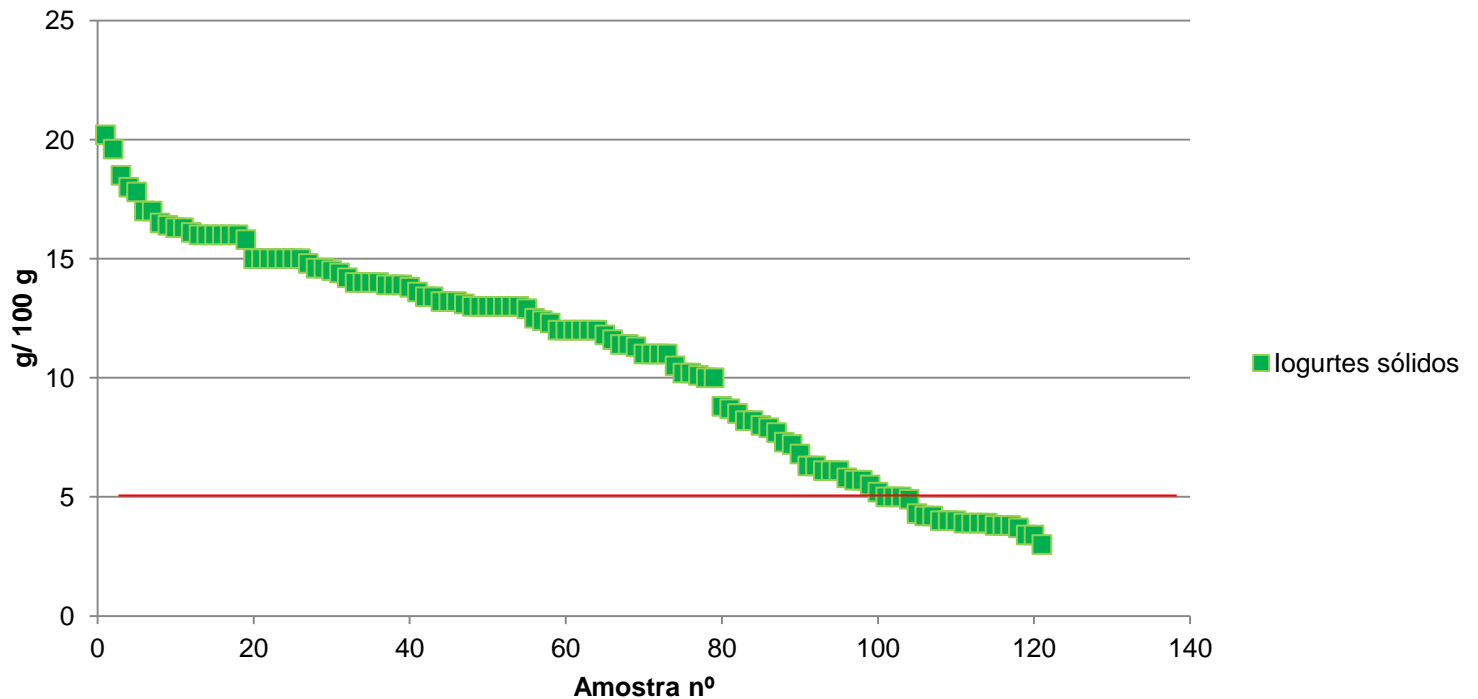


Figura 2 - Teor de açúcar em iogurtes sólidos

Numa amostra de 167 iogurtes (122 sólidos e 45 líquidos), verificou-se que 22 iogurtes sólidos cumprem os valores estabelecidos na EIPAS. A mediana do teor de açúcar nesta categoria correspondeu a 12,0 g/100 g.



Resultados

Teor de açúcar em iogurtes líquidos

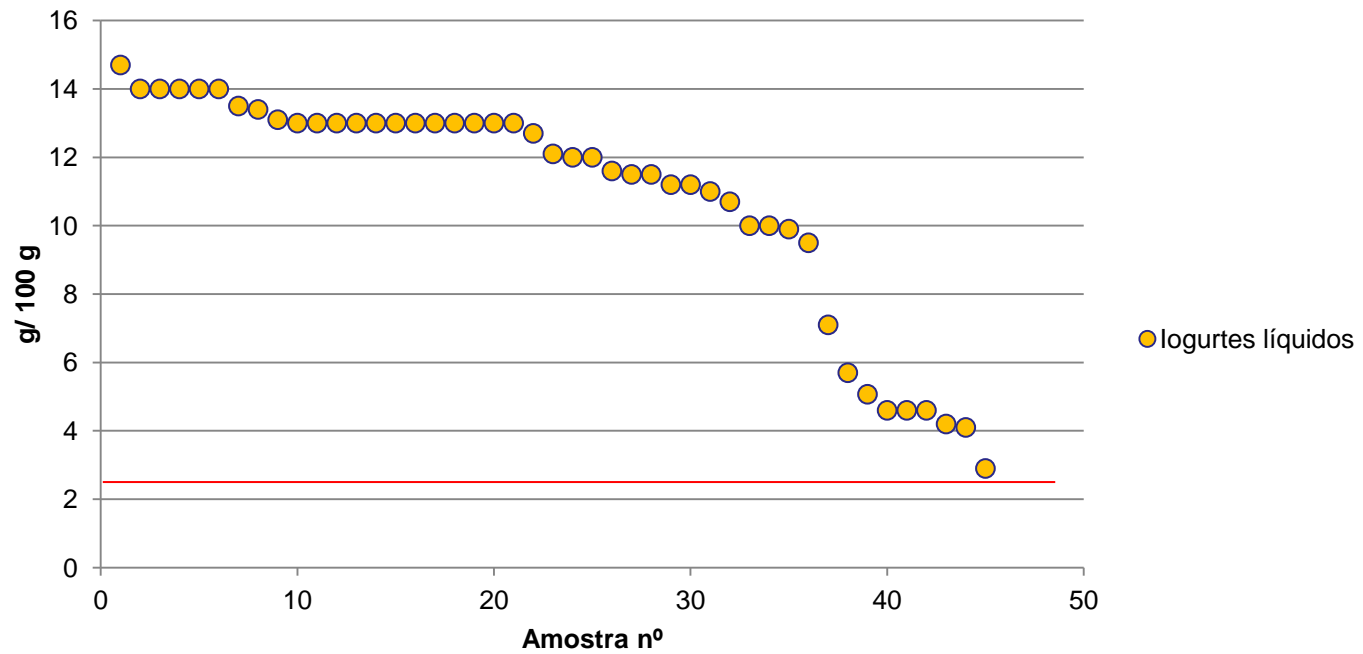


Figura 3 - Teor de açúcar em iogurtes líquidos

No que respeita os iogurtes líquidos, dos 45 considerados, nenhum cumpre os valores definidos pela EIPAS. A mediana do teor de açúcar nestes iogurtes correspondeu a 12,1 g/100 g.





PortFIR



Resultados

Recorrendo a valores médios, uma refeição composta por 30 g de cereais de pequeno almoço e 125 mL de leite, contribui com 12,4 g de açúcar. Se substituirmos o leite por iogurte, o teor de açúcar atinge 20,3 g.

	iogurte líquido (+)	iogurte líquido (-)	iogurte sólido (+)	iogurte sólido (-)	Leite (TCA)
Cereais Pequeno Almoço (+)	25,0 g/100 g (38,8 g/porção)	15,5 g/100 g (24,0 g/porção)	29,5 g/100 g (45,7 g/porção)	15,4 g/100 g (23,8 g/porção)	17,1 g/100 g (26,5 g/porção)
Cereais Pequeno Almoço (-)	11,9 g/100 g (18,5 g/porção)	2,4 g/100 g (3,7 g/porção)	16,4 g/100 g (25,4 g/porção)	2,3 g/100 g (3,5 g/porção)	4,0 g/100 g (6,2 g/porção)

Porção: 30 g de cereais de pequeno-almoço + 125 g de iogurte ou 125 mL de leite; (-): Valor mínimo dos dados; (+): Valor máximo dos dados.



Conclusão

- O reduzido número de cereais de pequeno-almoço e iogurtes com teor de açúcar inferior a 5 g/100 g evidencia a necessidade de intervir junto dos operadores económicos e dos consumidores;
- A existência de amostras em conformidade com os valores pretendidos demonstra, pelo menos, a possibilidade de efetuar esta redução;



Conclusão

- O facto de serem alimentos frequentemente consumidos por crianças poderá reforçar a necessidade de intervenção nestas categorias de alimentos;
- Outras categorias de alimentos que contribuem para o elevado consumo de açúcar em Portugal serão alvo de estudo.



Redução gradual e efetiva do consumo de açúcar, com o envolvimento da indústria, e conseqüente melhoria do estado geral de saúde da população Portuguesa.

PortFIR



Obrigada pela
vossa atenção!



andrea.vargues@insa.min-saude.pt

