



## GORDURA *TRANS* E ROTULAGEM NUTRICIONAL : AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO DO CONSUMIDOR

**Hellen Karoline Bom Amboni<sup>1</sup>; Valéria Alcântara Santos Calderelli<sup>2</sup>**

**RESUMO:** O presente projeto tem por objetivo avaliação da conscientização de 100 consumidores de biscoitos industrializados com faixa etária acima de 18 anos de dois supermercados da região de Doutor Camargo quanto aos rótulos alimentícios que contenham gordura *trans* caracterizando o conhecimento do que é, como é formada, onde é encontrada e o que significa essa gordura *trans*. Também tem como intuito analisar a adequação dos rótulos desses produtos mais consumidos pelos pesquisados com a legislação vigente, já que o processo de hidrogenação transforma um óleo líquido em semi-líquido então quanto mais hidrogenado o óleo mais sólido será em temperatura ambiente e maior os teores de gordura *trans*. A falta de informação ao consumidor e esclarecimento sobre o que é gordura *trans*, tornou obrigatória a sua declaração no rótulo nutricional, uma vez que a ciência vem constatando os seus malefícios ao organismo, como aumento do LDL e redução do HDL sanguíneo. As maiores fontes de gordura *trans* provem de alimentos produzidos com gordura vegetal hidrogenada, apesar de alimentos de origem animal de ruminantes e de seus derivados também possuírem, porém em menor quantidade. A rotulagem nutricional de alimentos é um apoio valioso para os consumidores, dando-lhes a oportunidade de conhecer a composição do alimento, a segurança quanto à ingestão de nutrientes e energia, bem como informações importantes para a manutenção de sua saúde. A legislação na área de alimentos deve ser vista como estratégia para auxiliar na redução dos índices de obesidade, das deficiências nutricionais e das doenças crônicas não-transmissíveis associadas ao padrão de consumo. Para saber se os consumidores têm conhecimento sobre gordura *trans*, foi aplicado um questionário elaborado com base em estudos científicos, e a rotulagem nutricional foi analisada em cada produto de maior consumo pelos pesquisados, sendo essas informações coletadas para posterior comparação com a legislação vigente. O questionário foi elaborado de acordo com a legislação vigente sobre gordura *trans* e padrão socioeconômico e cultural da população, que compreendeu questões fechadas que avaliaram o conhecimento dos consumidores de biscoitos industrializados sobre a gordura *trans*, sendo aplicados aos participantes pela pesquisadora individualmente, além ter sido analisado idade e sexo, para saber qual faixa etária da população é mais acometida pela falta de informação sobre a gordura *trans*. O levantamento dos dados foi obtido através da análise de 100 questionários de consumidores presentes em dois supermercados, no dia da coleta com livre consentimento dos mesmos. Quanto ao resultado observou-se que 67% dos entrevistados eram do sexo feminino e 33% do sexo masculino, com relação à faixa etária 46% mantinham-se entre os 31 a 43 anos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Consumidores; Gordura *trans*; Rótulos Alimentícios.

### INTRODUÇÃO

Existe ainda um grande tabu sobre o que é gordura *trans*. Sabemos que é formada através do processo chamado hidrogenação de óleos vegetais que consiste em adicionar um hidrogênio à molécula, com a finalidade de deixá-la mais estável, como maior ponto

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC). [karoline\\_hellen@hotmail.com](mailto:karoline_hellen@hotmail.com).

<sup>2</sup> Docente do Curso de Nutrição. Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Programa de Iniciação Científica do Cesumar (PICC).

de fumaça (demora da queima da gordura), auxilia no crescimento, deixa os produtos mais macios.

Ácidos graxos *trans* são encontrados em animais ruminantes, e na maior parte da dieta rica em margarina sólidas ou cremosas, creme vegetais, sorvete, batatas fritas, pastelarias, bolos, tortas, massas, gorduras industriais presentes na indústria alimentícia, biscoitos e salgadinhos, produtos de panificação, óleos vegetais refinados, manteiga de amendoim, gordura vegetal hidrogenada, o consumo tem se elevado ao longo dos anos no Brasil. Segundo Chiara, et al, (2002) apud Soares e Franco, (1990) as margarinas e cremes vegetais nacionais apresentam elevados teores de gordura *trans*. Atualmente, no Brasil, tem – se observado que as margarinas estão passando por um processo de interesterificação, reduzindo os teores de gordura *trans* no produto (CHIARA, et al, 2002 apud GEUKING, 1995). Segundo a American Heart Association o consumo diário de gordura saturada e *trans* não devem ultrapassar 10% das calorias ingeridas, mas ninguém sabe ao certo, por causa da falta de informação nos rótulos de alimentos no Brasil. A nova legislação de rotulagem de alimentos não prevê informações sobre a gordura *trans* (GANEPÃO, 2005 apud FOOD, 1999). Estudos comprovam que o consumo de ácidos graxos *trans* varia de acordo com o hábito alimentares sendo 0,5% a 0,8% do consumo total de energia do homem e mulheres na Grécia, 2,6% nos Estados Unidos da América (GANEPÃO, 2005 apud WARLD, 1995). Países como França, Canadá, Inglaterra, Dinamarca, Nova Zelândia, têm recomendado o consumo de 2% a 5% de gordura *trans* em relação à ingestão total de energia diária (CHIARA, et al., 2002 APUD BOLTON et al, 1995; NELSON, 1998). Mesmo com as recomendações sobre o consumo, a falta de informações em tabelas de composição química de alimentos em rótulos alimentícios consumidos no país tem ação prejudicial.

Pela Organização Mundial da Saúde em 1995, recomenda-se ingestão moderada dessa gordura para prevenção das doenças cardiovasculares, estando ela presente na maioria dos alimentos industrializados, tendo sua orientação para o consumo comprometida.

A portaria do Ministério da Saúde, no Brasil, datada em 17 de outubro de 1997 estabelece que quantidade da gordura *trans* deixe de ser vista como insaturada, sendo incluída no total de saturadas (CHIARA, et al, 2002 apud BRASIL, 1997). O Ministério da Saúde reviu a normatização dos rótulos, no sentido de oferecer ao consumidor informações básicas e essenciais para o conhecimento dos nutrientes que compõem o produto.

A rotulagem nutricional de alimentos apóia o consumidor, dando oportunidade de conhecer a composição do alimento, a segurança quanto à ingestão de nutrientes e energia, também informações pertinentes ao cuidado com a saúde, por isso a legislação da área de alimentos, auxilia na redução dos índices de obesidade, deficiências nutricionais, doenças crônicas não-transmissíveis associadas ao padrão de consumo.

Desde o início da década de 1980, a conscientização do público a respeito da relação entre dieta e saúde tem aumentado marcadamente. Atualmente, a maioria das pessoas já considera que dieta é um importante determinante da saúde (HICKMAN BW et al, 1993; HYMAN DJ, 1993)

Como um dos fatores que podem influenciar nas escolhas alimentares das pessoas, os rótulos alimentícios vêm sendo estudados principalmente como fonte de informação nutricional aos consumidores. (ALMEIDA MDV, 1997; CO-OPERATIVE WHOLESALE SOCIETY, 1997; DIBB S. 1997; LANG T., 1992)

Segundo Reid & Hendricks (1994), até 52% das pessoas usam informações de rótulos. Entretanto, há muita informação em rótulos alimentícios que pode ser enganosa, considerando-se o freqüente uso de palavras ambíguas, confusas e termos vagos, uma vez que uma mesma palavra pode expressar significados completamente diferentes de acordo com o fabricante.

Segundo a American Dietetic Association (1990), essa prática pode lesar o consumidor em aspectos econômicos, quando gastam dinheiro em um produto diferente do anunciado. Além disso, propaganda enganosa em rótulos alimentícios prejudica campanhas de educação alimentar, podendo levar à crença de que certos produtos possuam propriedades medicinais, atrasando a procura por cuidado terapêutico adequada.

Existem dois principais modos de transmissão de informação nutricional em rótulos. Um é a propaganda nutricional, como o “rico em fibras”, que aparece geralmente na parte dianteira da embalagem. O outro modo é a descrição nutricional, que usualmente está na parte de trás da embalagem e apresenta as quantidades de calorias, gorduras, carboidratos e alguns outros nutrientes.

Medidas legislativas, como é o caso das regulamentações sobre rotulagem alimentar, são vistas como importantes atividades de promoção de saúde (WHO, 1986). O uso destas justifica-se como modo de auxiliar as pessoas a melhorar as dietas. O objetivo é garantir aos consumidores acesso à informação útil e confiável, encorajando a comercialização dos produtos mais saudáveis.

A RDC nº 360/2003, que causou o maior impacto tanto no setor produtivo como consumidor, estabelece que a rotulagem nutricional compreende a declaração obrigatória do valor energético e de nutrientes (carboidratos, proteínas, gorduras totais, saturadas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio), bem como a informação nutricional complementar relativa à declaração facultativa de propriedades nutricionais. Ademais, vitaminas e sais minerais podem ser declarados opcionalmente, desde que cada porção do alimento contenha pelo menos 5% da IDR (BRASIL, 2003). Assim, qualquer declaração de propriedade nutricional deve vir acompanhada da apresentação de conteúdo do nutriente ao qual se refere o destaque nutricional. Essa RDC, apesar de se referir especificamente à rotulagem nutricional, não é o único dispositivo legal sobre esse assunto, de modo que outros regulamentos foram incluídos nesta revisão. Cumpre destacar que a declaração de ferro, cálcio e colesterol, por sua vez, tornou-se facultativa desde dezembro de 2003, enquanto a declaração de gorduras *trans* passou a ser obrigatória, seguindo uma tendência internacional (BRASIL, 2003).

Todavia, é importante ressaltar que os teores de ferro, cálcio e colesterol, que já constam nos rótulos de muitos alimentos, são informações úteis tanto para os consumidores quanto para os profissionais da área de saúde, e que podem deixar de existir. Embora, haja parte da população brasileira que ainda não tenha adquirido o hábito de ler o rótulo de alimentos, outra parte, preocupada com o bem estar e a saúde, proporcionados por uma alimentação adequada, já está acostumada a encontrar informações sobre o conteúdo e o valor diário de ferro, cálcio e colesterol. Esses dados, referentes aos teores desses nutrientes e que compõem o banco de dados analíticos de muitos fabricantes, por não mais serem obrigatórios, serão perdidos, com evidente prejuízo para a população, representando um verdadeiro retrocesso na evolução da legislação (FERREIRA e LANFER-MARQUEZ, 2007).

Quanto à declaração de gorduras *trans* nos rótulos, embora siga modelos do exterior, foi implantada sem que fosse acompanhada de campanhas de esclarecimento da população, que se ressentem da falta do conhecimento do que venha a ser gordura *trans*, podendo ser interpretado esse termo até como “*transgênico*”. Outra informação obrigatória, embora pouco conhecida pelos consumidores, é a declaração do valor energético não apenas em kcal como também em kJ, unidade não usual no Brasil (FERREIRA e LANFER-MARQUEZ, 2007).

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O levantamento dos dados referente ao conhecimento dos consumidores sobre gordura trans foi realizado em dois supermercados da região de Doutor Camargo – Paraná, no período de março de 2009, sendo utilizados questionários que compreende questões fechadas. Foi analisado idade e sexo para saber qual faixa etária foi mais acometida, todos os consumidores maiores de 18 anos e menores de 65 anos, com livre esclarecimento sobre o projeto, que estavam no supermercado no dia da coleta, os dados foram tabulados em programa software Excel XP 2003. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

N a Tabela 1, são encontrados as faixas etárias dos supermercados de Doutor Camargo.

Faixas Etárias	Supermercado 1		Supermercado 2	
	Número	Percentual	Número	Percentual
Faixa Etária 1	21	42%	9	18%
Faixa Etária 2	20	40%	26	52%
Faixa Etária 3	6	12%	12	24%
Faixa Etária 4	3	6%	3	6%
Total	50	100%	50	100%

Fonte: Supermercados de Doutor Camargo.

As faixas etárias compreendem a Faixa etária 1 que vai de 18 a 30 anos, a Faixa etária 2 que vai de 31 a 43 anos, a Faixa etária 3 que vai de 44 a 56 anos e a Faixa etária 4 que vai de 57 a 69 anos.

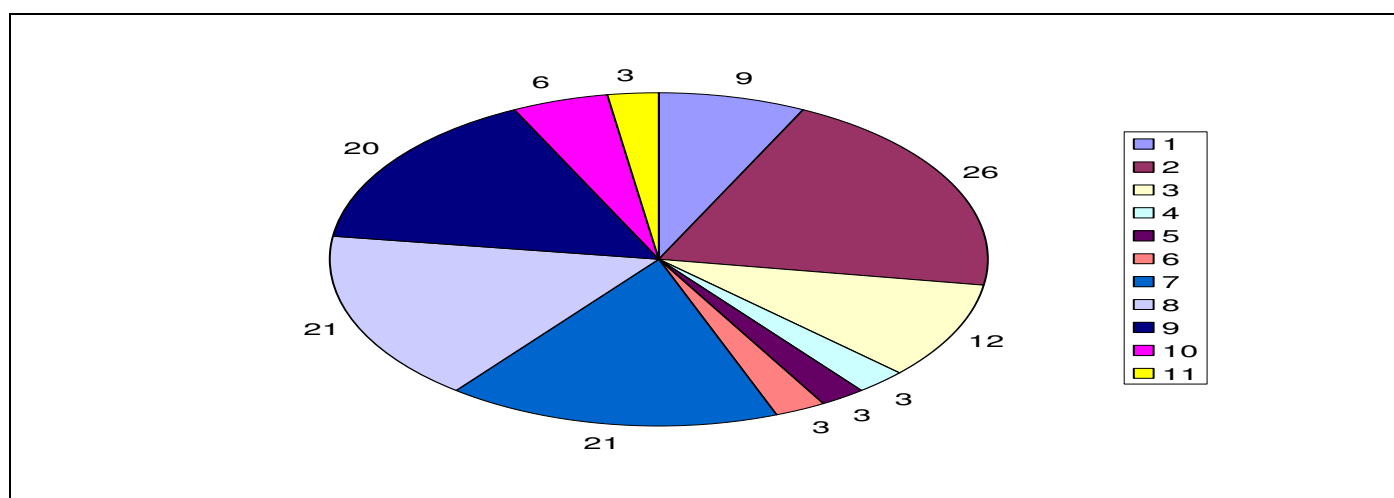


Ilustração 1: Faixas etárias

## CONCLUSÃO

Sobre este trabalho, conclui-se que boa parte dos consumidores compram os alimentos especificamente biscoitos industrializados, mas tem pouca ou nenhum conhecimento sobre a tão “famosa” gordura *trans*, o que ela causa no organismo humano, qual a sua finalidade, como é formada, porque a industria de alimentos utiliza tanto essa gordura, sem o consumidor saber sobre a mesma, ele continua consumindo sem moderação os alimentos que contemham na sua preparação essa mesma gordura, podendo desenvolver uma série de doenças desencadeadas pelo uso inadequado da *trans*, portanto deve –se diminuir o consumo da mesma, para que o corpo tenha equilíbrio saudável, para que todas as funções desempenhadas pelo organismo, não

sejam acometidas pela falta de saúde desencadeada pela má alimentação, junto com a falta de educação nutricional dos alimentos que começa desde cedo, ou melhor, desde criança, com os pais ensinando—a o que é saudável e o que não é saudável devendo ser consumido em nenhuma ou mínimas quantidades saudáveis, e também educando para o consumo exagerado de gordura, principalmente a *trans*, que é muito prejudicial a saúde do corpo e mente. Sobretudo o enfoque desse trabalho não é a educação nutricional das crianças, dos pais, mas sim a falta de conhecimento dos consumidores sejam eles do sexo feminino ou masculino, casados ou solteiros, com filhos ou não, idosos ou adultos, que pode a vim passar de geração para geração, já que a educação alimentar do que deve ou não se alimentar, vem de berço, então o conhecimento dos consumidores se baseia na consequência do que foi aprendido por eles, e do que os mesmos têm por conhecimento próprio vindo de meios de comunicação como televisão, revistas, jornais, rádio, e também por formação acadêmica sobre determinada área, já que normalmente jovens adultos mais instruídos, são pessoas com mais consciência do que é bom ou não para elas e escolhem os melhores produtos alimentícios, se preocupando um pouco mais com a sua saúde, conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida da população.

## REFERÊNCIAS

BOLTON, C.S., WOODWARD, M., FENTON, S., MCCLUSEY, M.K., BROWN, C.A. Trans fatty acids in the Scottish diet: an assessment using a semi-quantitative food-frequency questionnaire. *British Journal of Nutrition*, London, v.74, p.661-670, 1995

CHIARA, V.L., et all. *Ácidos graxos trans: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil*. Campinas: [s.d.], 2002. p.341-347..

FDA. Food and Drug Administration. FDA proposes new rules for trans fatty acids in nutrition labeling, nutrient content claims, and health claims.[cited 1999 Out 29]. Available from: [www.Access.gpo.gov/su\\_docs](http://www.Access.gpo.gov/su_docs).

GANEPÃO. *Ácidos graxos trans e a saúde cardiovascular*. São Paulo: [s.d.]. 2005. p. 37-43.

GEUKING, M., Factors determining trans isomerization in partial hydrogenation of edible oils. In: CONGRESO Y EXPOSICIÓN LATINOAMERICANOS SOBRE PROCESAMIENTO DE GRASAS Y ACETES, 6., 1995, Campinas. *Anais. Campinas*, 1995. p.139-142.

NELSON, G.J. Dietary fat, trans fatty, and risk of coronary heart disease. *Nutrition Reviews*, New York, v.56, n.1, p.250-252, 1998.

SOARES, L.M.V., FRANCO, M.R.B. Níveis de trans isômeros e composição de ácidos graxos de margarinas nacionais e produtos hidrogenados semelhantes. *Ciência e Tecnologia dos Alimentos*, v.10, n.1, p.57-71, 1990.

WHO. World Health Organization. Nutrition Science-Policy. WHO and FAO Joint Consultation: fats and oils in human nutrition. *Nutr Rev* 1995;53(7): 202-5. Brasil. Portaria n.521, de 17/10/97. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. Food Base. Edição atualizada e revisada até setembro de 1997. (Informação Nutricional Complementar, 521-97).