

## Trans oculta

A publicidade divulga e os rótulos confirmam: muitos dos alimentos industrializados estão livres de gordura trans. Mas quais os artifícios usados para substituir essa gordura saturada e manter a crocância e o sabor dos alimentos?

A cruzada contra a gordura trans está completando um ano. Desde que a Agência Nacional de Vigilância Sanitária publicou uma resolução que determina a declaração da quantidade da substância nos rótulos de produtos alimentícios, os engenheiros da indústria alimentícia quebram a cabeça para tentar reduzir a quantidade da malfadada trans, sem perder os atributos garantidos por ela. E os consumidores mais conscientes andam afoitos – com calculadora em punho – para saber se os tabletinhos do chocolate preferido estão na quantidade recomendada de consumo diário.

Se você já suspira aliviado com a inscrição “zero trans” nos rótulos e não estranha o fato de a indústria alimentícia ter se adaptado tão rapidamente à nova legislação, vá com calma antes de atacar o pacote de salgadinhos. Segundo a nutricionista Marilize Tamanini, algumas indústrias usam uma brecha técnica para continuar a vender produtos com gordura trans e ao mesmo tempo utilizar selos declarando “livre de gordura trans”.

Isso acontece, de acordo com ela, porque se o produto contiver até 0,2 g de gordura trans por porção tem a permissão da Anvisa para estampar na embalagem informações como “não contém...”, “livre de...”, “zero...” ou “isento de...”. Assim, o fabricante poderia escolher um tamanho de porção que fique abaixo de 0,2 g para servir de referência. “O fato é que, na prática, podemos consumir 1% do total de calorias da nossa dieta de ácidos graxos trans, ou seja, 2 g”, informa a nutricionista. Só para comparar: três biscoitos waffer já correspondem a 2,1 g de trans, ou seja, mais que 100% da cota diária recomendável de consumo da gordura.

A nutricionista ainda aponta para outra cilada das tabelas nutricionais: “A nova vilã da alimentação é a gordura trans obtida da hidrogenação parcial de óleos vegetais. A medição para os rótulos acontece por meio de análises físico-químicas. A indústria tem utilizado a gordura interesterificada (processo de solidificação de óleos vegetais sem hidrogenação) para substituir a trans nos alimentos”, comenta.

A assessoria de comunicação da Vigilância Sanitária do Paraná confirma em comunicado que algumas empresas alteraram o ingrediente gordura hidrogenada para gordura interesterificada, que evita a formação de gordura trans. “Ambas possuem gorduras saturadas e devem ser consumidas com cuidado. A Vigilância Sanitária do Paraná informa que a

Ingestão Diária Recomendada (IDR), indicada no rótulo do produto, de Gordura Trans, não é estabelecida, isto é quanto menor a ingestão diária, menos malefícios a saúde. De acordo com a legislação, a indústria deve indicar na rotulagem quando o alimento possuir acima de 0,2g/porção.”

Serviço:

Marilize Tamanini (nutricionista), fone 3243-3021

Às claras

- As gorduras trans são formadas a partir de ácidos graxos insaturados que sofrem um processo de hidrogenação natural (ocorrido no rúmen de animais) ou industrial. No último caso, a gordura é obtida através da hidrogenação industrial de óleos vegetais (líquidos à temperatura ambiente), formando uma gordura de consistência mais firme. Por suas características, ela melhora a palatabilidade e a textura e aumenta a vida dos produtos nas prateleiras.

- A trans foi pesquisada como alternativa ao consumo de gordura saturada (manteiga e carnes gordas) e para deixar os produtos industrializados mais atraentes. No entanto, a explosão do consumo de alimentos ricos em gordura hidrogenada, principal fonte da gordura trans, coincidiu com o aumento dos índices de obesidade abdominal, diabetes, alterações no perfil das gorduras no sangue, hipertensão arterial e maior predisposição a doenças cardiovasculares. “Se o consumo de trans exceder 5 g diárias, os riscos de doença cardiovascular aumenta 25%. Isso depende de fatores associados, como estresse, metabolismo e atividade física. Mas uma hora o corpo grita”, explica a nutricionista Marilize Tamanini, que afirma que a trans aumenta o LDL (mau colesterol) e reduz o HDL (bom colesterol).

- Campeões em trans: margarinas, sorvetes cremosos, biscoitos, waffers, bolos, tortas, pães, salgadinhos, pipoca de microondas, chocolates, caldos em tablete.

Conforme a nutricionista Marina Franco Basy, o primeiro passo para rastrear a quantidade de trans nos alimentos é olhar direto a quantidade da substância na porção de referência. Mas ela adverte que é importante também verificar a lista de ingredientes do alimento. Através dela é possível identificar a adição de gorduras hidrogenadas durante o processo de fabricação do alimento. Uma das substituições feitas pela indústria é usar uma mistura de óleo de algodão, soja e palma (azeite de dendê), que é livre de colesterol, rica em nutrientes e vitaminas e permanece estável a 180° C (a temperatura de fritura dos alimentos), o que mantém seu valor nutricional.

As recomendações da Anvisa são de que o consumidor esteja atento aos percentuais de gorduras totais, saturadas e trans – observando que as quantidades mencionadas no rótulo referem-se a porção indicada na tabela e não a todo o conteúdo da embalagem.