

Nota de imprensa

CONTEÚDO DE SÓDIO EM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PARA LANCHE, CONSUMIDOS POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES BRASILEIROS

Esta pesquisa foi realizada no Programa de Pós-Graduação em Nutrição (PPGN) e no Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). É resultado da dissertação de mestrado defendida pela nutricionista Mariana Vieira dos Santos Kraemer, em julho de 2013, sob orientação da professora do departamento de Nutrição Rossana Pacheco da Costa Proença em parceria com a doutoranda Renata Carvalho de Oliveira e apoiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) através da concessão de bolsa de mestrado.

A dissertação está inserida em um projeto amplo que, até o presente momento, gerou três dissertações. A primeira delas averiguou o conteúdo de sódio em alimentos prontos e semiprontos para o consumo, utilizados em refeições de almoço e jantar. A segunda dissertação analisou o conteúdo de sódio presente em alimentos *diet*, *light* e convencionais. E, a presente pesquisa teve como objetivo analisar o teor de sal/sódio declarado no rótulo dos alimentos industrializados comercializados no Brasil usualmente consumidos em lanches por crianças e adolescentes.

Foram analisados os alimentos industrializados presentes na alimentação de crianças e adolescentes e que se caracterizavam como lanche. Entende-se por lanche todo o momento de consumo alimentar, em qualquer horário do dia, dentro ou fora de casa, em que se consome alimentos sólidos e/ou líquidos não característicos de uma refeição completa por serem de rápido preparo e conveniência. Desta forma, foram analisados, alimentos como: chocolates, refrigerantes, salgadinhos industrializados, frios, embutidos, pizzas, hambúrgueres, entre outros. Os alimentos participantes da pesquisa foram divididos segundo os grupos e subgrupos propostos pela legislação brasileira, a resolução RDC nº 359 de 2003, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Foram avaliados 2945 alimentos industrializados, destes, 21% apresentaram alto conteúdo de sódio e 36% apresentaram médio conteúdo de sódio, conforme a classificação proposta pela *Traffic Light Labelling*, do Reino Unido. Os grupos 5 (Carnes e ovos), 6 (Óleos, gorduras e sementes oleaginosas) e 8 (Molhos, temperos prontos, caldos, sopas e pratos preparados) foram os que tiveram maior destaque quanto ao conteúdo de sódio, por apresentarem mais de 50% dos seus alimentos classificados como

alto teor desse micronutriente. Além disso, os embutidos, os hambúrgueres, as linguiças e salsichas e os pratos preparados foram os subgrupos que se destacaram por apresentarem os maiores conteúdos de sódio por porção.

Quando avaliado o percentual que cada porção dos alimentos contribui na ingestão diária recomendada de sódio para crianças e adolescentes, observou-se que, novamente, houve destaque para os embutidos, linguiça e salsicha, bem como pratos preparados. Verificou-se que, em apenas uma porção, esses alimentos podem fornecer mais de 100% da necessidade diária de sódio para crianças e quase aproximar-se deste percentual para adolescentes.

Boa parte dos alimentos analisados, que contém elevados teores de sódio, são ingredientes de lanches. Ou seja, um embutido como o presunto, por exemplo, não é consumido isoladamente, ele compõe lanches como sanduíches e hambúrgueres. Quando analisado o conteúdo de sódio de lanches compostos como esses, verificou-se que o conteúdo de sódio é ainda maior. Um sanduíche com hambúrguer, composto por uma porção de pão, uma porção de hambúrguer, uma porção de milho e ervilha, uma porção de maionese e uma porção de *ketchup*, ofereceria, considerando os dados encontrados, em média, 1379mg de sódio. Tal valor excede em 38% a necessidade diária de sódio de uma criança de até 3 anos, 15% a necessidade de crianças entre 4 e 9 anos e corresponde a 92% da necessidade de crianças e adolescentes a partir de 10 anos. Se adicionada batata frita como acompanhamento deste lanche, o teor de sódio excederia a necessidade diária de sódio em todas as faixas etárias, sendo esses valores 66%, 39% e 11%, respectivamente.

Em função dos resultados encontrados, acredita-se que crianças e adolescentes brasileiros estejam consumindo quantidades de sódio muito maiores do que as recomendações para a devida faixa etária. Este fato aponta para a necessidade de maior cuidado no contexto da alimentação de crianças e adolescentes, já que estudos apontam que a mesma tendência acontece com outros nutrientes, como açúcar e gordura.

Os dados da pesquisa são preocupantes, pois o excesso de sódio está relacionado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão arterial e os problemas cardiovasculares. Embora haja uma escassez de estudos quanto às consequências do consumo elevado de sódio à saúde de crianças e adolescentes, algumas referências apontam o desenvolvimento dessas doenças já na infância. Neste sentido, ressalta-se a urgência na redução do conteúdo de sódio nos alimentos industrializados, especialmente naqueles voltados para o público infantil. Para que essa redução seja concretizada, enfatiza-se a importância do engajamento da indústria de alimentos e do

governo brasileiro, pois notou-se nessa pesquisa que alimentos similares continham diferentes conteúdos de sódio (baixo e alto), o que pode revelar a possibilidade da diminuição do sódio nesses alimentos.

Contatos:

Mariana Vieira dos Santos Kraemer: marianavsk@hotmail.com

Rossana Pacheco da Costa Proença: rossana.costa@ufsc.br

Renata Carvalho de Oliveira: carv.renata@gmail.com