

Muito sal ainda

Levantamento do Idec constata que as metas estipuladas em acordo entre o governo e as empresas para a redução de sódio em embutidos, queijos, carnes e sopas prontas são ineficientes

O alerta é conhecido: hambúrgueres, empanados, embutidos e sopas prontas têm muito sódio. A “novidade” é que tais alimentos vão continuar com teores muito altos desse nutriente mesmo após ter sido firmado um acordo entre os seus fabricantes e o Ministério da Saúde com o objetivo de torná-los menos “salgados”. Estranho? Sim, mas foi exatamente o que constatou a análise do Idec, que avaliou rótulos de 95 produtos de nove categorias, como mortadela, queijo muçarela e salsicha, por exemplo, além dos já citados (*veja a lista completa dos alimentos no quadro “Como foi feita a pesquisa”, na página 21*).

Essas categorias fazem parte da quarta etapa dos acordos fixados entre governo e indústria para a diminuição gradativa de sódio, com metas bianuais, que teve início

em 2011. Contudo, a pesquisa evidencia que grande parte dos alimentos já apresenta quantidade de sódio dentro do valor estipulado pelas metas ou está muito próxima de atingi-las: 57,9% deles já contêm teor de sódio igual ou inferior ao teor fixado para a primeira fase, que deveria ser cumprida até 2015; e 49,5% também estão, hoje, de acordo com a quantidade de sódio fixada para a segunda fase, cujo término é previsto somente para daqui a três anos, em 2017.

O resultado atual é semelhante ao das análises feitas pelo Idec com outros alimentos de etapas anteriores dos acordos, como macarrão instantâneo, pães e biscoitos, que também já apresentavam teor de sódio igual ou inferior aos valores fixados como objetivo para redução.

“Mais uma vez, as metas se mostram muito brandas e não exigem



Fotos Shutterstock



grandes esforços da indústria para atingi-las”, destaca Ana Paula Bortoletto, nutricionista do Idec responsável pela pesquisa. Além disso, por se tratar de um acordo voluntário, não existe previsão de sanção para o fabricante que não cumprir as metas estabelecidas.

METAS TÍMIDAS

A quarta fase dos acordos foi anunciada em novembro passado. Agora, ao todo, 16 categorias de produtos assumiram compromissos de reduzir o teor de sódio, o que corresponde a 90% dos alimentos industrializados, segundo o Ministério da Saúde. A estimativa do governo é que, até 2020, a medida resulte em 28 mil toneladas a menos de sódio nas prateleiras dos supermercados. Embora os números impressionem, a eficácia desses acordos é questionável, já que grande parte dos produtos envolvidos pode manter a sua composição nutricional exatamente como está. “Os parâmetros utilizados para a proposição das metas não são claros”, critica Ana Paula.

Entre os alimentos avaliados, a salsicha é a que não precisará mover nenhuma palha para se adequar às metas: 100% das marcas analisadas já contêm teor de sódio igual ou menor que o previsto para 2015 e para 2017, que é de 1.140mg/100g e 1.120mg/100 g, respectivamente. Além do mais, em média, as salsichas apresentam 21,1% e 19,7% menos sódio do que as metas fixadas, respectivamente. “Essa variação para

menos pode dar margem para um possível acréscimo no teor do nutriente”, alerta a nutricionista do Idec.

Outras categorias, embora não estejam totalmente dentro das duas metas, precisarão fazer quase nenhum esforço para atingi-las. É o caso do requeijão, por exemplo: considerando o teor médio de sódio das 24 marcas analisadas, os fabricantes terão de diminuir apenas 1,8% de sódio para cumprir o valor fixado para até 2017.

Os produtos que podem ter uma retração de sódio mais significativa são o queijo muçarela, que, em média, terá de diminuir o teor em 13,5% (2015) e 23,9% (2017); e a mortadela em temperatura ambiente, que terá de reduzir, em média 9,4% e 10,9%, respectivamente. “Os valores médios a serem reduzidos são consideráveis em comparação com o dos outros produtos analisados. No entanto, estudos apontam que, se retirado pouco mais de 20% do sódio de um alimento, o impacto no paladar do con-

COMO FOI FEITA A PESQUISA

O Idec verificou o teor de sódio informado nos rótulos de 95 produtos de nove categorias que fazem parte da quarta etapa dos acordos para a redução de sódio, firmado entre o Ministério da Saúde e os fabricantes, tais como Associação Brasileira de Indústrias de Alimentação (Abia), Associação Brasileira das Indústrias de Queijos (Abiq), Associação Brasileira da Indústria Produtora e Exportadora de carne suína (Abipcs), Sindicato da Indústria de Carnes e Derivados no Estado de São Paulo (Sindicarnes) e União Brasileira de Avicultura (Ubabef).

Foram avaliadas seis marcas de queijo tipo muçarela, oito de salsicha, oito de hambúrguer (bovino e de frango), oito de empанados, oito de linguiças (frescas e mantidas sob temperatura ambiente, como as defumadas), nove de mortadela (refrigerada e em temperatura ambiente), quatro de presuntaria (apresentados e presuntos), 24 de requeijão (light e convencional) e 14 de sopas instantâneas.

Os valores informados no rótulo foram comparados com as metas e prazos estabelecidos no compromisso voluntário e também com os parâmetros do Semáforo Nutricional, da agência de saúde do Reino Unido.



“Estudos apontam que, se retirado pouco mais de 20% do sódio de um alimento, o impacto no paladar é mínimo. Ou seja, a redução nesses produtos poderia ser muito maior”

Ana Paula Bortoletto, nutricionista do Idec

sumidor é mínimo, a ponto de ele nem perceber que está menos salgado. Ou seja, a diminuição poderia ser maior”, opina Ana Paula. Veja os resultados de todas as categorias analisadas na tabela abaixo.

Ao olhar a lista de todos os produtos avaliados, o leitor pode sentir falta de alguns itens que também são conhecidos vilões no quesito sódio, como pizzas semiprontas, lasanhas congeladas e salames. Pois é, essas categorias estavam inicialmente previstas para figurar nesta etapa do acordo, mas foram retiradas. Segundo Eduardo Nilsson, coordenador-adjunto de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, pizzas e lasanhas saíram de cena porque já terão impacto decorrente da redução do nutriente na muçarela e nos derivados de carne; já o salame pode voltar a ser incluído numa próxima rodada. É ver para crer.

NO VERMELHO

O consumo excessivo de sódio está relacionado ao desenvolvimento de várias doenças, como hiper-

tensão, problemas cardiovasculares e renais. A questão é preocupante porque os brasileiros consomem, em média, mais que o dobro da quantidade do nutriente recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a ingestão é de 5 g por dia, enquanto a recomendação da OMS é que não passe de 2 g por dia.

Parte significativa desse excesso vem dos alimentos industrializados, que fazem cada vez mais parte da rotina alimentar Brasil afora. Por isso os acordos junto aos fabricantes foram firmados. Porém, o que a pesquisa verifica também é que os valores fixados para as metas (às quais grande parte dos produtos já está adequada, como visto) mantêm os alimentos com alta concentração de sódio, em comparação com os parâmetros do Semáforo Nutricional, esquema criado no Reino Unido para facilitar a compreensão das informações do rótulo por meio

TEOR DE SÓDIO ATUAL X METAS DE REDUÇÃO*

Produto	Marcas que já atingem meta para 2015	Marcas que já atinge meta para 2017	Teor médio de sódio** (por 100 g)	Meta para 2015 (por 100 g)	Varição média até 2015***	Meta para 2017 (por 100 g)	Varição média até 2017***
Queijo muçarela	50%	33,3%	634,5 mg	559 mg	13,5%	512 mg	23,9%
Salsichas	100%	100%	898,8 mg	1.140 mg	-21,1%	1.120 mg	-19,7%
Hambúrguer	75%	75%	703,5 mg	780 mg	-9,8%	740 mg	-4,9%
Empanados	75%	75%	546,8 mg	690 mg	-20,8%	650 mg	-15,9%
Linguiça frescal	40%	20%	1.151,2 mg	1.080 mg	6,6%	970 mg	18,7%
Linguiça temperatura ambiente	33,3%	33,3%	1.239,3 mg	1.560 mg	-20,6%	1.500 mg	-17,4%
Mortadela temperatura ambiente	0	0	1.302 mg	1.180 mg	10,3%	1.160 mg	12,2%
Mortadela refrigerada	75%	50%	1.125 mg	1.270 mg	-11,4%	1.180 mg	-4,7%
Presuntaria (apresentado e presunto)	100%	25%	1.125 mg	1.180 mg	-4,7%	1.160 mg	-3,0%
Requeijão	66,7%	58,3%	550,7 mg	587 mg	-6,2%	541 mg	1,8%
Sopas prontas	42,8%	35,7%	328,6 mg	334 mg	-1,6%	330 mg	-0,4%

*As cores amarelo e vermelho correspondem à classificação do alimento de acordo com o semáforo nutricional.

** Teor médio de sódio das marcas avaliadas, calculado de acordo com a informação da tabela nutricional (rótulo).

*** Redução em relação ao valor médio atual e a meta para a categoria. Os valores apresentadas com um sinal de negativo (-) são aqueles cujos produtos já apresentam teor médio de sódio abaixo das metas estipuladas.

de cores (vermelho para alto teor; amarela para médio teor; e verde para baixo teor).

Segundo esse parâmetro, um alimento é classificado com alto teor de sódio quando contém mais de 600 mg do nutriente numa porção de 100 g; médio teor, quando tem entre 100 mg e 600 mg por porção; e baixo teor quando tem menos de 100 mg.

Considerando-se as metas para os alimentos de todas as categorias analisadas, todos os produtos ficariam entre o amarelo e o vermelho – ou seja, com médio ou alto teor de sódio. Entre os “menos piores” estão a muçarela, o requeijão e as sopas prontas, classificadas em amarelo. Todo o restante permaneceria estagnado no vermelho, com mais de 600 mg de sódio por porção, mesmo cumprindo a meta. “Essa condição reforça, mais uma vez, a necessidade de uma informação nutricional mais clara nos rótulos para o consumidor”, lembra Ana Paula.

Dessa forma, a atenção ao consumo desses alimentos deve ser dobrada. Vale destacar que, além de conter muito sódio, boa parte dos itens avaliados é de origem animal e, intrinsecamente, contém ainda grandes doses de gordura saturadas, que, em excesso, também são péssimas para a saúde. “A ingestão desses produtos deve ser moderada e esporádica”, finaliza a nutricionista. ■



SAIBA MAIS

Confira a avaliação de outras categorias de alimentos de outras etapas do acordo para a redução de sódio:

- Cuidado: sal demais (edição nº 173). Acesse: <http://goo.gl/F5R0pA>
- Menos sal nos próximos anos. Será? (edição nº 157) Acesse: <http://goo.gl/zR2FLG>

Saúde em jogo

Assim como o Idec, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) também está atenta aos acordos para a redução de sódio nos alimentos industrializados e ao impacto que eles podem trazer para a saúde dos brasileiros. Assim, entrevistamos o médico Carlos Machado, presidente da SBC, que participou de diversas reuniões junto ao Ministério da Saúde para debater a questão. Confira:

Idec: As metas de redução de sódio anunciadas são o suficiente para trazer resultados positivos à saúde dos consumidores?

Carlos Machado: Reduzir o sal em qualquer quantidade é importante, claro. Mas tanto a indústria como o Ministério da Saúde deveriam ter mais transparência com a sociedade civil e científica envolvida no debate. É necessário abrir essa “caixa preta” e permitir que mais atores possam participar da discussão da redução do sódio. Dizer, apenas, que sairão do mercado toneladas de sal é impactante. Porém, na prática, as metas de redução ainda são tímidas e os teores, muito elásticos.

Idec: Quais outras medidas seriam necessárias para se alcançar bons resultados?

CM: Hoje, assistimos a uma epidemia de obesidade no mundo. Estudos mostram que mais da metade da população brasileira, por exemplo, está com sobrepeso ou obesidade. Se os acordos pactuassem a redução de açúcar e de gordura, além de sódio, poderíamos de forma mais econômica e efetiva mudar os indicadores de mortalidade relacionados às doenças cardiovasculares.

Idec: A mudança no padrão alimentar dos brasileiros vem se refletindo em aumento de morte decorrentes de doenças cardiovasculares?

CM: Acredito que sim: 80% da população do mundo vive em grandes centros urbanos. Em função da violência, as pessoas estão se fechando cada vez mais e pedindo tudo “delivery”. É necessário formar uma campanha para esclarecer a população de que é preciso mudar seus hábitos alimentares. Quem antes comia arroz, feijão e verdura, hoje, come alimentos industrializados e carnes com gordura e toma mais refrigerantes.

Idec: As pessoas devem se preocupar mais em diminuir o uso de sal de cozinha em casa ou evitar o consumo de alimentos industrializados?

CM: É mais fácil controlar o que colocamos no prato do que descobrir o quanto é adicionado nos industrializados. O hábito de ler os rótulos é uma forma de escolher aqueles produtos que têm menos sal, gorduras saturadas e adição de açúcar.

Idec: Quais dicas que o senhor daria para a prevenção de doenças cardiovasculares?

CM: Ter um estilo de vida saudável, o que inclui uma alimentação com pouco sal, com muitas verduras, legumes e frutas. E fazer escolhas: em vez de tomar refrigerante, consumir água. Fazer atividades físicas regulares pelo menos por 30 minutos, em cinco dias da semana. Abandonar o tabagismo e diminuir o consumo de álcool.

