

# De olho nos rótulos: utilizando a lupa e aditivos cosméticos para identificar ultraprocessados



## Introdução

O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde classifica os alimentos e bebidas de acordo com a extensão e o propósito de seu processamento. Este documento utiliza como referência a classificação Nova, que divide os alimentos em quatro categorias: alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados<sup>1,2</sup>. **As evidências científicas produzidas na última década têm associado os ultraprocessados com diferentes desfechos negativos para a saúde**, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer<sup>3,4,5,6</sup>.

Os ultraprocessados podem apresentar composição nutricional variada, entretanto, são comumente compostos por ingredientes que estão relacionados com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como os açúcares, as gorduras e o sódio<sup>7</sup>. Para além dos nutrientes críticos, uma outra característica dos ultraprocessados é a presença de **aditivos alimentares que contém função cosmética**, que são aqueles adicionados aos produtos com o propósito de **conferir ou acentuar suas características organolépticas**, como cor, sabor, aroma e textura. São exemplos desses aditivos alimentares<sup>2</sup>.

---

**aromatizantes, corantes, edulcorantes, emulsificantes, espessantes, espumantes, anti-espumantes, gelificantes, realçadores de sabor e glaceantes**

---

Os aditivos alimentares não têm o propósito de nutrir e evidências científicas recentes os têm relacionado com potenciais prejuízos à saúde. Além disso, os aromatizantes e os corantes são os aditivos com funções cosméticas mais frequentes em alimentos e bebidas comercializados no Brasil<sup>8</sup>.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) propôs um modelo de perfil de nutrientes a partir das metas de ingestão de consumo de nutrientes para a prevenção de DCNT da Organização Mundial da Saúde (OMS), a ser utilizado como uma ferramenta para identificar e destacar a presença de nutrientes e ingredientes como açúcares livres, edulcorantes, gorduras saturadas, gorduras totais, gorduras trans e sódio, nos alimentos e bebidas processados e ultraprocessados<sup>9</sup>.

Em parcial consonância com o modelo de perfil de nutrientes da OPAS, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), aprovou em 2020 o **modelo brasileiro de rotulagem frontal (RNF)** que é um retângulo com uma **lupa em preto e branco seguido da expressão “alto em”** para três nutrientes específicos: **açúcar adicionado, gordura saturada e sódio**. Para cada nutriente há um critério estabelecido por meio de pontos

de corte para a determinação da inclusão da RNF na face frontal das embalagens de alimentos e bebidas elegíveis segundo a regulamentação<sup>10,11</sup>.

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	≥ 15 g por 100 g do alimento	7,5 g por 100 ml do alimento
Gordura saturada	≥ 6 g por 100 g do alimento	3 g por 100 ml do alimento
Sódio	≥ 600 mg por 100 g do alimento	300 g por 100 ml do alimento

## Pesquisa

Considerando as evidências científicas recentes, que associam os ultraprocessados a desfechos negativos para a saúde, e a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, de se evitar o consumo desta categoria de alimentos, foi realizada uma pesquisa com o objetivo de explorar combinações da presença de lupas e/ou aditivos cosméticos em alimentos e bebidas comercializados em supermercados brasileiros, para auxiliar os consumidores na identificação dos ultraprocessados por meio das informações disponíveis nos rótulos.

Uma pesquisa, que considerou uma amostra de 9.856 rótulos de alimentos e bebidas embalados coletada entre abril e julho de 2017, de 10 grandes redes varejistas localizadas em São Paulo e Salvador, em áreas de diferentes níveis de renda, identificou 7.040 ultraprocessados. Uma análise dos rótulos destes produtos foi realizada, com o objetivo de explorar a presença da lupa e de aditivos cosméticos em alimentos e bebidas.

Os parâmetros avaliados foram: a presença da RNF para qualquer um dos nutrientes críticos, a partir do rótulo do produto fotografado em 2017 e a aplicação dos critérios da Anvisa de elegibilidade e pontos de corte para os três nutrientes da RNF<sup>12</sup>, e a identificação da presença de três categorias específicas de aditivos cosméticos na lista de ingredientes (aromatizantes, corantes e edulcorantes).

Ao analisar os produtos ultraprocessados, foi possível identificar que, de todos os produtos:

**62,7%**

receberiam a RNF para algum nutriente crítico (açúcar adicionado, gordura saturada e/ou sódio);

**65,1%**

contêm ao menos um aromatizante na lista de ingredientes;

**37,9%**

contêm ao menos um corante na lista de ingredientes;

**12,9%**

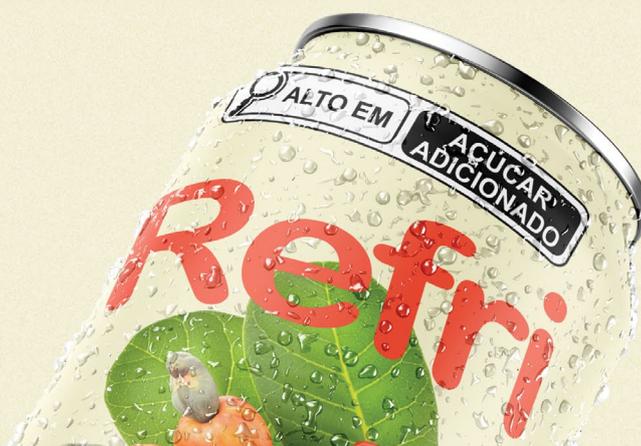
contêm ao menos um edulcorante na lista de ingredientes.

Considerando as categorias de alimentos e bebidas analisadas, foi possível encontrar especificidades, como:

Alta frequência da lupa e de aromatizante nos chocolates (**lupa: 100%; aromatizante: 91%**) e nos biscoitos doces (**lupa: 96%; aromatizante: 88,2%**)

Alta frequência de aromatizantes e presença de edulcorantes em produtos que apresentam açúcar em sua composição: bebidas açucaradas (**aromatizante: 83,8%; edulcorante: 47,3%**)

Alta frequência de aromatizantes e presença de edulcorantes em produtos que podem apresentar açúcar em sua composição: bebidas lácteas (**aromatizante: 82,0%; edulcorante: 23,7%**).



Ao analisar os produtos que apresentariam lupa para algum nutriente crítico e associar com a presença dos aditivos cosméticos selecionados, as seguintes combinações foram capazes de identificar:



- A presença da lupa ou do aromatizante: **86,9% dos ultraprocessados**;
- A presença da lupa ou do corante: **77,1% dos ultraprocessados**;
- A presença da lupa ou do edulcorante: **73,2% dos ultraprocessados**;
- A presença da lupa ou do aromatizante ou do corante: **88,3% dos ultraprocessados**;
- A presença da lupa ou do aromatizante ou do corante ou do edulcorante: **89,9% dos ultraprocessados**.

Quadro com os resultados da pesquisa:

Grupos / subgrupos	Lupa	Aromatizante	Corante	Edulcorante	Lupa ou aromatizante	Lupa ou corante	Lupa ou edulcorante
<b>Ultraprocessados (n=7,040)</b>	62.7	65.1	37.9	12.9	<b>86.9</b>	<b>77.1</b>	<b>73.2</b>
Frios e embutidos	78.2	64.5	47.3	0.0	93.3	83.8	77.4
<b>Biscoitos doces</b>	<b>96.0</b>	<b>88.2</b>	28.7	5.3	98.7	96.8	97.0
Biscoitos salgados	81.1	63.0	28.3	0.0	92.2	85.4	80.2
Margarina	96.2	67.9	88.7	0.0	98.1	98.1	96.2
Bolos e tortas doces	61.6	88.7	25.5	8.5	95.5	67.2	65.6
Pão	30.4	21.9	3.5	2.1	39.9	30.7	31.8
Doces em geral	74.0	66.5	37.1	19.5	92.6	85.5	88.4
Bebidas gaseificadas	53.4	93.3	67.6	44.8	96.2	81.9	95.2
<b>Chocolate</b>	<b>100.0</b>	<b>91.0</b>	7.3	10.3	100.0	99.6	99.6
Pizza, lasanha ou outras massas	48.6	44.1	43.5	0.0	65.4	63.2	48.3
Refeições prontas	35.9	50.0	37.7	0.0	68.0	60.7	35.7
<b>Outras bebidas açucaradas</b>	19.8	<b>83.8</b>	50.0	<b>47.3</b>	89.0	61.3	66.2
<b>Bebidas lácteas</b>	1.1	<b>82.0</b>	60.5	<b>23.7</b>	82.3	61.6	24.8
Sorvetes	91.3	83.3	46.3	7.1	98.3	95.0	97.5
Molhos	73.4	54.0	32.6	1.4	84.2	77.7	73.3
Outros <sup>1</sup>	95.0	13.4	40.9	0.0	95.3	96.1	94.8

Grupos / subgrupos	Lupa ou aromatizante ou corante	Lupa ou aromatizante ou corante ou edulcorante	Lupa e (aromatizante ou corante ou edulcorante)	Lupa e aromatizante	Lupa e corante	Lupa e edulcorante
<b>Ultraprocessados (n=7,040)</b>	<b>88.3</b>	<b>89.9</b>	45.9	40.6	23.1	2.0
Frios e embutidos	94.4	94.4	59.2	48.6	40.9	0.0
Biscoitos doces	98.8	98.8	86.0	84.9	27.2	3.7
Biscoitos salgados	93.5	93.5	52.9	50.9	23.1	0.0
Margarina	98.1	98.1	90.6	66.0	86.8	0.0
Bolos e tortas doces	96.0	96.0	57.1	54.3	19.4	4.0
Pão	40.3	41.7	13.4	12.4	3.2	0.7
Doces em geral	93.3	96.7	50.5	47.4	25.2	4.6
Bebidas gaseificadas	98.1	99.0	49.5	49.5	38.1	1.9
Chocolate	100.0	100.0	90.6	90.6	7.3	10.3
Pizza, lasanha ou outras massas	71.1	71.1	34.0	27.0	28.7	0.0
Refeições prontas	72.1	72.1	23.3	17.6	12.7	0.0
Outras bebidas açucaradas	90.7	93.2	15.1	14.5	8.1	0.8
Bebidas lácteas	83.8	86.5	0.1	0.8	0.0	0.0
Sorvetes	98.3	99.6	77.5	76.3	42.5	0.8
Molhos	86.6	86.6	51.4	42.9	28.0	1.3
Outros <sup>1</sup>	96.6	96.6	43.6	12.9	39.6	0.0

<sup>1</sup> Condimentos em tablete, temperos prontos, queijos ultraprocessados e cereais matinais.

## Conclusão

*Os resultados encontrados na pesquisa demonstram que, ao se deparar com o rótulo de um produto alimentício, a análise da presença da RNF associada a algum dos três aditivos cosméticos avaliados (aromatizante, corante ou edulcorante) é uma maneira de identificar, aproximadamente, 90% dos ultraprocessados.*

De acordo com os resultados, observa-se que o **edulcorante** apresenta a menor presença na lista de ingredientes dos produtos analisados, e, sendo assim, apenas com a identificação da presença da lupa, do aromatizante e do corante já seria possível chegar em uma porcentagem de identificação razoável dos ultraprocessados. Entretanto, com base na experiência chilena, o fato de o Brasil conter a RNF de “alto em açúcar adicionado” e não ter um alerta para edulcorantes pode contribuir para uma **substituição parcial ou total deste ingrediente pelo aditivo alimentar**, com o propósito de manter o sabor doce dos alimentos e bebidas sem a necessidade de um alerta. Ainda em relação ao edulcorante, em 2023 a OMS publicou uma diretriz sobre o uso deste aditivo, na qual recomenda que eles não sejam utilizados como uma estratégia para o controle do peso corporal ou a redução do risco de desenvolvimento de DCNT. Considerando os dados da pesquisa, observa-se a presença de edulcorantes em produtos que já apresentam, ou podem apresentar, açúcares em sua composição.

Em relação aos **aromatizantes e corantes**, eles são aditivos alimentares facilmente identificados pelos consumidores brasileiros na lista de ingredientes dos alimentos e bebidas embalados, pois, com exceção de quando se menciona apenas o código INS (Sistema Internacional de Numeração), o termo “aromatizante/aromatizantes” e “corante” sempre antecede a especificação do aditivo, além de serem facilmente compreendidos somente pela identificação da função do aditivo.

Estes três aditivos alimentares, em específico, têm um **potencial de enganar o consumidor em relação à característica e à natureza dos alimentos e bebidas**, pois ocupam a função de sabor, aroma e cor dos produtos. A despeito destes aditivos terem sido aprovados pela Anvisa, evidências recentes têm relacionado os aditivos alimentares a potenciais prejuízos à saúde. Dado o crescente consumo de produtos ultraprocessados, é possível que os limites seguros estejam sendo ultrapassados, assim, se faz importante considerar o princípio da precaução, adotando medidas contra riscos potenciais.

- 1 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- 2 Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr.* 2019 Apr;22(5):936-941.
- 3 Askari M, Heshmati J, Shahinfar H, Tripathi N, Daneshzad E. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Obes (Lond).* 2020 Oct;44(10):2080-2091.
- 4 Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2021 Feb 14;125(3):308-318.
- 5 Duan MJ, Vinke PC, Navis G, Corpeleijn E, Dekker LH. Ultra-processed food and incident type 2 diabetes: studying the underlying consumption patterns to unravel the health effects of this heterogeneous food category in the prospective Lifelines cohort. *BMC Med.* 2022 Jan 13;20(1):7.
- 6 Nilson EAF, Ferrari G, Louzada MLC, Levy RB, Monteiro CA, Rezende LFM. Premature deaths attributable to the consumption of ultra-processed foods in Brazil. *Am J Prev Med.* 2023;64(1):129-136.
- 7 Louzada MLDC, Ricardo CZ, Steele EM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):94-102.
- 8 Montera VDSP, Martins APB, Borges CA, Canella DS. Distribution and patterns of use of food additives in foods and beverages available in Brazilian supermarkets. *Food Funct.* 2021;12(17):7699-7708.
- 9 Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Modelo de Perfil Nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde. Washington, DC: OPAS, 2016.
- 10 Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 429, de 08 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados.
- 11 Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Instrução Normativa – IN nº 75, de 08 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados.
- 12 Considerando que a informação nutricional referente à quantidade de açúcares não era obrigatória nos rótulos de alimentos e bebidas em 2017 no Brasil, apenas 10,8% dos produtos apresentaram esta informação de forma voluntária. Para os produtos que não declararam este dado, a estimativa de açúcares foi realizada por meio do método proposto por Scapin et al. (Scapin T, Louie JCY, Pettigrew S, et al. The adaptation, validation, and application of a methodology for estimating the added sugar content of packaged food products when total and added sugar labels are not mandatory. *Food Res Int.* 2021;144:110329.) e a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO).