

ANÁLISE DE ROTULAGEM DOS TEORES DE SÓDIO EM PRATOS PRONTOS INDUSTRIALIZADOS: PIZZAS E LASANHA, NOS SUPERMERCADOS DE FORTALEZA-CE.

Rochelle M. R. F. de Aquino¹, *Neyeli C. da Silva², Victor A. Oliveira³, Tamires da C. Soares³, Dione J. A. Luz³, Sabrina A. Teixeira⁴, Antônio de P. V. da Silva⁵, Stella R. A. Medeiros⁶.

1 Especialista em Vigilância Sanitária dos Alimentos pela Universidade Estadual do Ceará/UECE, Fortaleza – CE;

2 Estudante de Graduação em Nutrição, Universidade Federal do Piauí/UFPI, Picos – PI; *ney_cristine@hotmail.com

3 Estudante de Graduação em Nutrição, Universidade Federal do Piauí/UFPI, Picos – PI;

4 Mestranda em Alimentos e Nutrição, Universidade Federal do Piauí/UFPI, Teresina – PI;

5 Professor Adjunto do Curso de Nutrição da Universidade Estadual do Ceará/UECE, Fortaleza – CE;

6 Professora Adjunta do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Piauí/UFPI, Picos – PI.

Palavras Chave: *Sódio, pratos prontos, rotulagem*

Introdução

O consumo de alimentos industrializados aumentou significativamente no Brasil durante as últimas décadas, isso se deve principalmente à alta praticidade, rapidez e durabilidade destes produtos (CASEMIRO et al, 2006).

Os produtos industrializados, como é o caso das pizzas e lasanhas, contém relevante teor de sódio, visto a sua utilização na conservação dos alimentos, tanto por adição de sal, quanto pela de diversos coadjuvantes necessários à modificação de propriedades, como textura, sabor, etc. (DE SOUZA, 2014; FERRARI; SOARES, 2003).

Tendo hoje o sódio como um dos principais responsáveis por inúmeros acometimentos à saúde, em especial à hipertensão arterial, a rotulagem nutricional vem subsidiar ações de vigilância, pois permite ao consumidor o acesso às informações nutricionais e aos parâmetros indicativos de qualidade e segurança do seu consumo (DE SOUZA, 2014).

Diante do exposto este estudo objetivou verificar os teores de sódio, através de análise dos rótulos dos produtos industrializados, pizzas e lasanhas, disponíveis nos supermercados de Fortaleza - CE.

Resultados e Discussão

Foram coletadas amostras de pratos prontos de 03 (três) marcas distintas, de ampla comercialização, sendo 15 amostras de pizza e 15 de lasanhas, totalizando 30 amostras. Quanto à diversidade dos sabores foram analisados 10 sabores de pizza e 11 de lasanha. Os produtos foram analisados com base na RDC 360/03 da ANVISA.

De acordo com os resultados obtidos verificou-se que todos os rótulos de pizzas e lasanhas analisados encontravam-se de acordo com a legislação, visto observar a presença dos valores diários de referência de nutrientes (VDR) e de ter a ingestão diária máxima recomendada para o sódio de 2400mg.

Quanto teor de sódio, a Pizza sabor Lombo, Catupiry e Mussarela da marca A foi a que apresentou maior teor de sódio (790 mg), correspondendo a 33 % do VDR, enquanto que a Pizza sabor Quatro Queijos da mesma marca contém o menor teor de sódio (416mg), equivalendo a 17% do VDR. Estes valores são relevantes principalmente quando confrontamos com os 15% do VD Energético fornecidos pela porção de 77g de pizza evidenciando um moderado consumo de sódio em um alimento que proporciona um baixo percentual energético.

Analisando os sabores da marca B observamos que a Pizza sabor Peito de Frango com Catupiry apresenta maior percentual do VDR para sódio (315 mg), sendo a pizza Portuguesa com o menor teor (256 mg). Entretanto quando

comparada às marcas A e C, as pizzas da marca B apresentam teores médios de sódio inferiores, próximo à faixa de valores considerado baixo teor (< 200mg/100g).

Os teores de sódio encontrados nas pizzas da marca C enquadraram-se na faixa intermediária apresentando valores que variam de 341 a 451 mg de sódio, contudo considerando a recomendação do consumo diário máximo de 2400 mg, observa-se percentuais elevados quando relacionada a quantidade de energia adquirida em uma fatia de pizza.

Os resultados referentes aos teores de sódio das amostras de lasanhas revelam que todas as marcas analisadas apresentam elevado teor de sódio (> 1000mg/100g).

A lasanha à Bolonhesa de Peito de Peru da marca C foi a que apresentou menor teor de sódio (28% do VDR) quando comparada com as demais amostras de lasanhas. Diferentemente a lasanha de Presunto e Queijo ao sugo, da Marca C possui 91 % VD de sódio preconizado pela legislação, conferindo quase todo o valor de referência diário em uma porção de lasanha que fornece apenas 17% do VD Energético.

Comparando o teor de sódio dos pratos prontos estudados observou-se que 100% das marcas de pizzas classificaram-se como moderado teor de sódio enquanto que 33% das lasanhas encontram-se na faixa de moderado teor e 67% foram classificadas como elevado teor de sódio.

Conclusões

Sabe-se que o consumo excessivo de sódio representa um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares e com base nos achados deste estudo, o qual evidencia consideráveis teores de sódio em pratos prontos, sugere-se uma conscientização direcionada à população sobre o perigo relacionado ao consumo excessivo desses produtos.

CASSEMIRO A. I.; COLAUTO N. B.; LINDE G. A. Rotulagem nutricional: quem lê e por quê. *Arquivo de Ciência e Saúde*, v. 10, n. 1, 2006.

DE SOUZA, M. P.; MOLZ, P.; PEREIRA, C. S. Análise do consumo de alimentos fonte de sódio e excesso de peso em escolares do município de Rio Pardo, RS. *Cinergis*, v. 15, n. 1, 2014.

FERRARI, C.C.; SOARES, L.M.V. Concentrações de sódio em bebidas carbonatadas nacionais. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, v.23, n.3, 2003.

SARNO F.; CLARO R. M.; LEVY, B. R.; BANDONI, D. H.; FERREIRA S. R. G.; MON-TEIRO, C. A. Estimativa de consumo de sódio pela população brasileira. 2002-2003. *Revista de Saúde Pública*; v. 43, n.2, 2009.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n. 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados tornando obrigatória a Rotulagem nutricional. *Diário Oficial da União*, Poder Executivo, Brasília, DF, 26 dez. 2003c.