



GORDURA TRANS EM ALIMENTOS

Priscila Silva Dourado¹, Tamires Soares Ferreira¹, Rafael Sgarbi¹, Andréa Machado Groff²

RESUMO: A gordura *trans*, também chamada de gordura vegetal hidrogenada, é usada para aumentar o prazo de validade e melhorar a consistência de alguns alimentos, no entanto, têm sido associados problemas de saúde relacionados ao consumo excessivo desta. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo identificar o grau de conhecimento do consumidor quanto às gorduras *trans*. A pesquisa foi realizada, em maio de 2007, com 100 pessoas. Foram feitas as seguintes perguntas aos entrevistados: 1. Você sabe o que é gordura *trans*? 2. Sabe por que as gorduras *trans* são usadas nos alimentos? 3. Conhecem a quantidade diária que deve ser ingerida? 4. Sabem os problemas associados à ingestão excessiva de gordura *trans*? e 5. Costuma olhar a quantidade de gordura *trans* nos rótulos dos alimentos? Dos entrevistados, 65% declararam não saber o que são gorduras *trans*. Dos 35% que afirmaram saber apenas 5,71% (2 pessoas) responderam corretamente. Quando questionados sobre a finalidade do uso das gorduras *trans* nos alimentos somente 25% dos entrevistados responderam corretamente. Quando questionados sobre os problemas ocasionados pela ingestão excessiva de gordura *trans* apenas 2,0% dos entrevistados relataram riscos associados. Observou-se que a maior parte dos entrevistados (69%) não tem o hábito de observar o rótulo dos alimentos. Apesar dos danos que a gordura *trans* pode causar à saúde, a maioria dos consumidores desconhece os problemas e a quantidade que pode ser ingerida. Grande parte dos entrevistados, não possui o hábito de observar a quantidade de gordura *trans* presente nos alimentos.

Palavras-chave: consumo, riscos à saúde, rótulo.

INTRODUÇÃO

A gordura *trans*, também chamada de gordura vegetal hidrogenada, é usada para aumentar o prazo de validade e melhorar a consistência de alguns alimentos, no entanto, têm sido associados problemas de saúde relacionados ao consumo excessivo desta (SOARES et al., 1990; CHIARA et al., 2002).

O principal efeito em relação às doenças coronarianas refere-se à elevação do colesterol total e a lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), reduzindo a lipoproteína de alta densidade (HDL-c) e resultando em significativo aumento na relação da LDL-c/HDL-c. (CHIARA et al., 2002).

Segundo CHIARA et al. (2002) no processo de hidrogenação, os ácidos graxos *trans* originam-se da mistura de hidrogênio aos óleos insaturados, sob temperatura apropriada e com a presença de elemento catalisador o qual é posteriormente retirado.

Desde o ano passado a legislação determina que a quantidade de gordura *trans* presente nos alimentos deve ser informada no rótulo.

1. Acadêmico do curso de Engenharia de Produção Agroindustrial – Faculdade Estadual de Ciências e Letras de Campo Mourão;

2. Professor – Faculdade Estadual de Ciências e Letras de Campo Mourão. Email: andrea_groff@hotmail.com.

Além disso, alguns trabalhos demonstram que em um mesmo tipo de alimento, mas de marcas diferentes, os teores de gordura *trans* podem variar bastante, o que destaca a importância do consumidor observar o rótulo dos produtos e conhecer a quantidade que pode ser consumida. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo identificar o grau de conhecimento do consumidor quanto às gorduras *trans*.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada, em maio de 2007, com 100 pessoas (60 mulheres e 40 homens) em um supermercado de Campo Mourão – Paraná por acadêmicos do curso de Engenharia de Produção Agroindustrial da Faculdade Estadual de Ciências e Letras de Campo Mourão.

Os entrevistados foram divididos em: cinco faixas etárias: até 20 anos (22%), 21 a 30 (12%), 31 a 40 (22%), 41 a 50 (27%) e mais de 50 anos (17%); quatro faixas de renda familiar: até um salário mínimo (16%), dois a cinco (49%), seis a dez (20%) e mais que dez salários mínimos (15%).

Foram feitas as seguintes perguntas aos entrevistados:

1. Você sabe o que é gordura *trans*?
2. Sabe por que as gorduras *trans* são usadas nos alimentos?
3. Conhece a quantidade diária que deve ser ingerida?
4. Sabe os problemas associados à ingestão excessiva de gordura *trans*? e
5. Costuma olhar a quantidade de gordura *trans* nos rótulos dos alimentos?

Após responder o questionário os entrevistados receberam um texto explicando os aspectos questionados durante a entrevista.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos entrevistados, 65% declararam não saber o que são gorduras *trans*. Dos 35% que afirmaram saber apenas 5,71% (2 pessoas) responderam corretamente, demonstrando o grau de desconhecimento do consumidor quanto este tipo de gordura.

Quando questionados sobre a finalidade do uso das gorduras *trans* nos alimentos somente 25% dos entrevistados responderam corretamente afirmando que as gorduras *trans* são utilizadas nos alimentos a fim de melhorar a consistência de alguns produtos.

De acordo com CHAGAS (2007) a Anvisa afirma que a quantidade de gordura *trans* recomendada para uma pessoa que ingere 2.000 kcal/dia não deve ser superior a 2 g/dia, no entanto, quase todos os entrevistados (98%) não têm o conhecimento desse valor, provavelmente em função de ser recente a preocupação com o teor e a presença dessa gordura nos alimentos.

Quando questionados sobre os problemas ocasionados pela ingestão excessiva de gordura *trans* apenas 2,0% dos entrevistados relataram riscos associados como o aumento do colesterol ruim (LDL) e o maior risco de doenças cardiovasculares.

A informação da quantidade de gordura *trans* no rótulo dos alimentos é recente, pois, começou a ser obrigatória a partir de agosto de 2006, talvez por esse motivo, ainda grande parte dos consumidores desconhecem os danos ocasionados à saúde bem como os motivos pelos quais se utiliza gordura *trans* nos alimentos.

Observou-se que a maior parte dos entrevistados (69%) não tem o hábito de observar o rótulo de composição nutricional dos alimentos e se o alimento tem ou não gordura *trans*. Isto é preocupante, pois segundo pesquisas apresentadas por pesquisadora do Idec (FORMENTI, 2007) existe uma grande variação nas quantidades de gordura *trans* entre marcas de um mesmo alimento, o que destaca a importância do

consumidor olhar o rótulo bem como conhecer a quantidade que pode ser ingerida por dia a fim de avaliar se não estão sendo cometidos excessos.

CONCLUSÃO

Apesar dos danos que a gordura *trans* pode causar à saúde, a maioria dos consumidores desconhece os problemas associados à ingestão excessiva e a quantidade que pode ser ingerida.

Grande parte dos entrevistados, não possui o hábito de observar a quantidade de gordura *trans* presente nos alimentos.

REFERÊNCIAS

CHAGAS, G. *Gorduras saturada e trans geram risco de obesidade.* Disponível em: <http://www.maisunespsaude.com.br/menus/materia1capa.html>. Acessado em 20/07/2007.

CHIARA, V.L.; SILVA, R.; JORGE, R.; BRASIL, A.P. Ácidos graxos *trans*: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v.15, n. 3, p. 341-349, set./dez., 2002.

FORMENTI, L. *Documento propõe o fim da gordura trans nas Américas.* Disponível em: <http://www.idec.org.br/noticia.asp?id=8237>. Acessado em 20/07/2007.

SOARES, L.M.V., FRANCO, M.R.B. Níveis de *trans* isômeros e composição de ácidos graxos de margarinas nacionais e produtos hidrogenados semelhantes. *Ciência e Tecnologia dos Alimentos*, v.10, n.1, p.57-71, 1990.