

# Relevância da informação nutricional para avaliação do risco em saúde pública: O caso do *fast-food*

Tânia Gonçalves Albuquerque<sup>1,2</sup>, Mafalda A. Silva<sup>1,2</sup>, M. Beatriz P.P. Oliveira<sup>2</sup>, Helena S. Costa<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

<sup>2</sup> REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

\*[tania.albuquerque@insa.min-saude.pt](mailto:tania.albuquerque@insa.min-saude.pt)



## INTRODUÇÃO

O *fast-food* é amplamente apreciado por pessoas de todas as faixas etárias, mas sobretudo pelas crianças e jovens. No entanto, é reconhecido cientificamente que a maior parte destes produtos tem elevados teores de sal, gordura saturada e ácidos gordos *trans*.

Em Portugal, de acordo com os resultados do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico, a prevalência estimada de hipertensão arterial é 36,0%; e de obesidade e excesso de peso é 28,9% e 28,7%, respetivamente [1].

Com a entrada em vigor do Regulamento (UE) n.º 1169/2011, a declaração nutricional passou a ser obrigatória a partir de 13 de dezembro de 2016 para alimentos pré-embalados. Muitas vezes os *fast-food* não são pré-embalados e a declaração nutricional não é obrigatória [2].

## OBJETIVOS

Determinar o teor de sal, gordura total e ácidos gordos saturados (AGS).

Analisar a relevância da informação nutricional na avaliação de risco em saúde pública, avaliando o contributo de uma unidade destes alimentos para as doses diárias de referência (DDR) de sal, gordura total e AGS.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Entre 2015 e 2016 foram adquiridos em restaurantes *fast-food*, 20 tipos de alimentos que incluíram pizzas (n=8), hambúrgueres (n=8) e baguetes (n=4).

Determinou-se o teor de sal utilizando o método de *Charpentier-Volhard* [3].

Determinou-se o teor de gordura total utilizando hidrólise ácida com extracção em Soxhlet [4].

Determinou-se a composição em ácidos gordos por cromatografia gasosa acoplada à deteção por ionização de chama [5].

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Amostras selecionadas	Unidade (g)
Pizza A	47
Pizza B	46
Pizza C	52
Pizza D	46
Pizza E	89
Pizza F	110
Pizza G	172
Pizza H	185
Hambúrguer A	156
Hambúrguer B	126
Hambúrguer C	129
Hambúrguer D	185
Hambúrguer E	163
Hambúrguer F	290
Hambúrguer G	214
Hambúrguer H	279
Baguete A	163
Baguete B	168
Baguete C	214
Baguete D	210

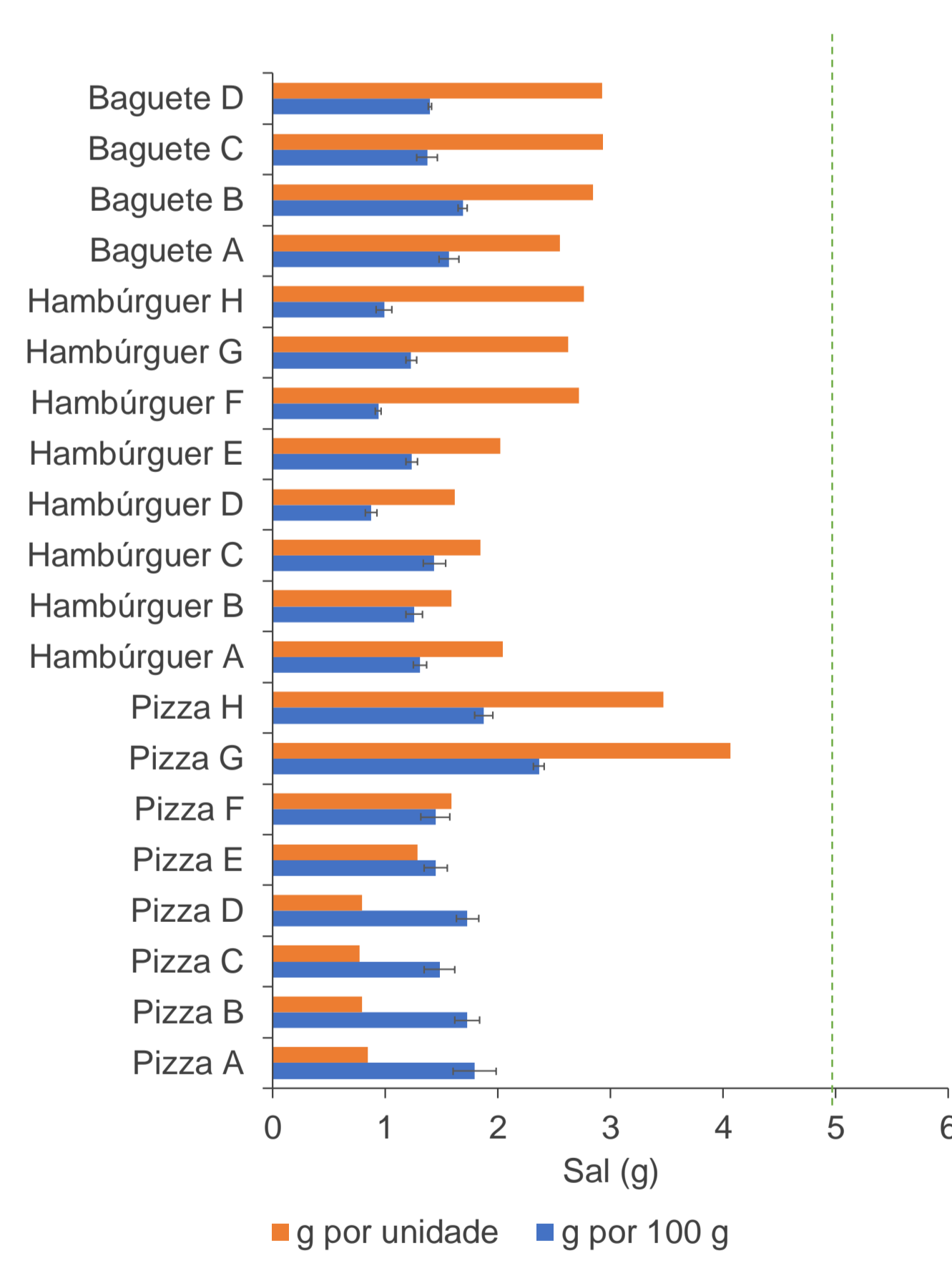


Figura 1. Teor de sal (g por 100 g ou por unidade) das amostras de *fast-food* analisadas.

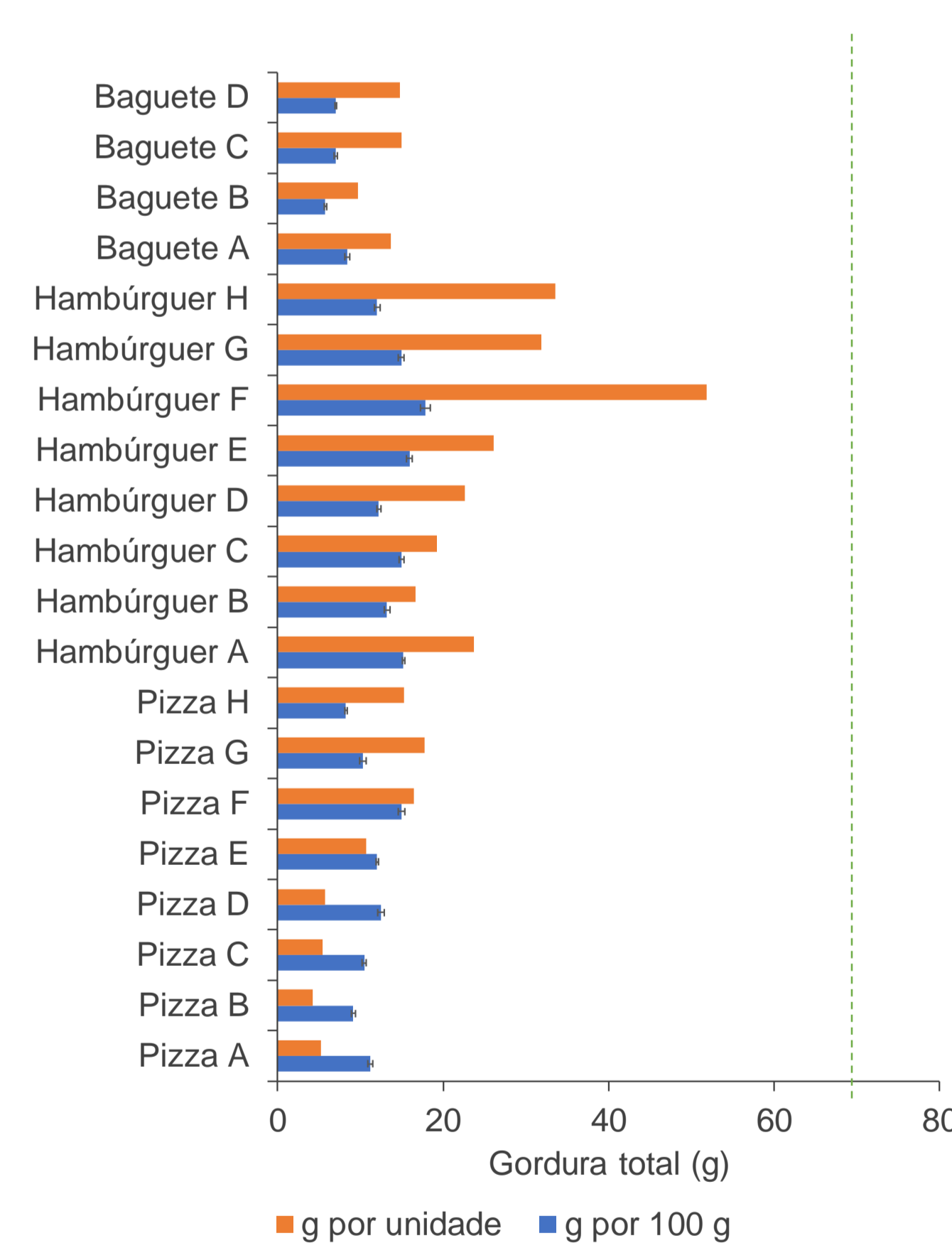


Figura 2. Teor de gordura total (g por 100 g ou por unidade) das amostras de *fast-food* analisadas.

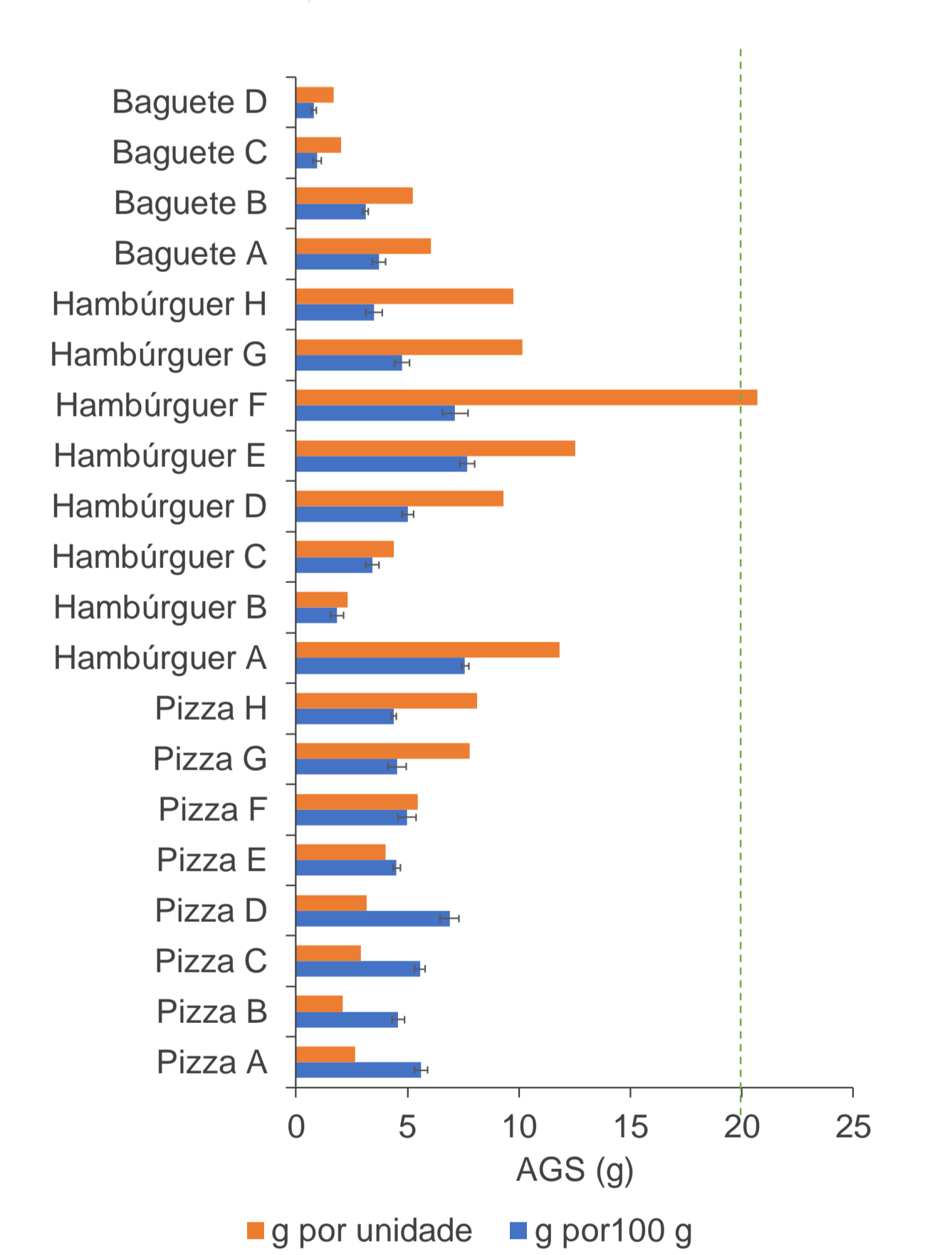


Figura 3. Teor de ácidos gordos saturados (g por 100 g ou por unidade) das amostras de *fast-food* analisadas (AGS – ácidos gordos saturados).

- Na Tabela 1 estão apresentados os valores médios de peso de uma unidade para as amostras analisadas.
- Verificou-se que uma fatia de pizza (amostra G) pode contribuir com 81% da ingestão diária recomendada de sal (5 g/dia para adultos), Figura 1.
- No caso das crianças a DDR é de 2,5 g de sal/dia, o que significa que a ingestão de uma unidade deste produto ultrapassa o valor recomendado.

- Relativamente ao teor de gordura total (Figura 2), uma unidade de hambúrguer (amostra F) pode contribuir com 74% da DDR para um adulto (70 g/dia para adultos).
- Os teores de AGS variaram entre 0,803 e 7,67 g/100 g para as amostras de baguete (D) e Hambúrguer (E), respetivamente (Figura 3). No entanto, uma unidade de hambúrguer (amostra F), ultrapassa a DDR de AGS (20 g/dia para adultos), uma vez que contribui com 104%.

## CONCLUSÃO

Alguns dos *fast-food* analisados apresentam teores preocupantes de determinados nutrientes, podendo representar um risco acrescido para a saúde. Desta forma conclui-se que é muito importante incluir a declaração nutricional, de forma obrigatória, mesmo nos alimentos que não são pré-embalados para possibilitar ao consumidor uma escolha informada e consciente; e também é necessário desenvolver medidas no sentido de reformular estes produtos para melhorar a sua qualidade nutricional e diminuir o impacto negativo na saúde pública.

## REFERÊNCIAS

- [1] Barreto et al. (2016). 1º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA, IP).
- [2] Parlamento Europeu e do Conselho. Regulamento (UE) n.º 1169/2011, de 25 de Outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios. Jornal Oficial da União Europeia L304/18.
- [3] Albuquerque, T. G., Sanches-Silva, A., Santos, L., Costa, H. S. (2012). An update on potato crisps contents of moisture, fat, salt and fatty acids (including *trans*-fatty acids) with special emphasis on new oils/fats used for frying. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63(6), 713-717.
- [4] Albuquerque, T. G., Oliveira, M. B. P. P., Sanches-Silva, A., Bento, A. C., Costa, H. S. (2016). The impact of cooking methods on the nutritional quality and safety of chicken breaded nuggets. *Food & Function*, 7, 2736-2746.
- [5] Albuquerque, T. G., Santos, J., Silva, M. A., Oliveira, M. B. P. P., Costa, H. S. Multivariate characterization of salt and fat content, and the fatty acid profile of pastry and bakery products. *Food and Function*, 2017, Advance Article, <http://dx.doi.org/10.1039/C7FO01191A>