

## Os grãos integrais estão fazendo bem?

Melicia Cintia Galdeano<sup>1</sup>

Há até pouco tempo os alimentos integrais só podiam ser encontrados em lojas especializadas de produtos naturais. Hoje eles são comercializados ao lado dos produtos convencionais em grandes supermercados e abrangem muitos gêneros alimentícios. Atrás deste crescente interesse nos produtos integrais está um forte fundamento científico que vem demonstrando as vantagens de seu consumo para a saúde.

Um grão é integral quando ele é consumido na forma integral, isto é, com todas as partes comestíveis do grão original: farelo (camada externa e fonte de fibras), germe (parte rica em óleo) e endosperma (parte farinácea do grão). Quando o grão é refinado, as camadas externas, onde estão concentradas as vitaminas, fibras e minerais importantes para a saúde, são retiradas resultando em produtos como farinha branca ou arroz branco. Entre os grãos consumidos na sua forma integral, o trigo, o arroz, o milho, a aveia, a cevada e o centeio se destacam.

Os benefícios dos alimentos integrais já são conhecidos por quem busca manter a saúde e o corpo em dia. Por serem ricos em fibras auxiliam na redução de peso ao proporcionar sensação de saciedade. Os grãos integrais também têm sido associados à diminuição dos níveis de colesterol e triglicérides, na redução da pressão arterial e da glicose sanguínea.

Os estudos relacionados aos benefícios dos grãos integrais não são recentes e, em 1999, o órgão regulamentador de alimentos e medicamentos dos Estados Unidos (FDA) autorizou o uso da mensagem *“Dieta rica em grãos integrais e baixa em gordura saturada e colesterol pode auxiliar na redução do risco de doença cardíaca”* em produtos feitos com grãos integrais.

No entanto, o aumento mundial no consumo de grãos integrais só ganhou força a partir da publicação nos EUA da versão de 2005 do documento conhecido como *“Guia Alimentar para Americanos”*. Este documento é revisado e publicado a cada cinco anos pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), servindo como forte influenciador nas recomendações alimentares em diversos outros países. Na versão de 2005, houve a recomendação na substituição de metade dos grãos refinados da dieta por grãos integrais para se obter os benefícios para a saúde.

No Brasil a explosão dos grãos integrais só aconteceu um pouco mais tarde, em 2007, sob influência dos acontecimentos pelo mundo. O consumidor passou a ser informado dos benefícios do consumo de alimentos integrais fazendo disparar as vendas dos produtos rotulados como tal.

No entanto, não há legislação nacional abordando sobre as alegações de propriedades funcionais ou de saúde dos grãos integrais e tampouco sobre os alimentos rotulados como integrais no que diz respeito ao teor mínimo presente nas formulações. Até 2005 era permitido que pães fossem denominados de integrais, mesmo se tivessem só uma pequena quantidade de farelo adicionado, o que não está de acordo com a definição de produto integral. A resolução foi revogada e hoje não há norma para o setor.

Apesar das gôndolas de supermercados estarem lotadas de produtos integrais, não há garantia de que pães, bolos, biscoitos e outros desses produtos contenham percentuais expressivos de grãos integrais que realmente possam fazer diferença para a saúde. Em 2010 este panorama despertou a atenção do Ministério Público do Rio de Janeiro e os percentuais de ingredientes integrais nos pães industrializados tornaram-se alvo de investigação. A intenção é exigir das empresas a divulgação da quantidade de grãos integrais adicionada ao produto.

A ausência de normas orientando a respeito do teor mínimo de consumo de grãos integrais para se ter os benefícios à saúde está dificultando maior adesão a este novo hábito alimentar. Somente com ações firmes, regras e informações claras é que os benefícios oriundos do consumo desses alimentos poderão realmente ser sentidos pela sociedade, consolidando o mercado dos produtos integrais.

<sup>1</sup> Melicia Cintia Galdeano ([melicia@ctaa.embrapa.br](mailto:melicia@ctaa.embrapa.br)), doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos.



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento

