

Teor de ácidos gordos *trans* em bolachas e produtos de pastelaria/panificação - comparação com as metas do EIPAS

Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, M. Beatriz P.P. Oliveira², Helena S. Costa^{1,2*}

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

². REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

*tania.albuquerque@insa.min-saude.pt



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



CONGRESSO DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

INTRODUÇÃO

A Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS) recomenda a monitorização do teor de ácidos gordos *trans* (AGT) em bolachas, produtos de pastelaria, batatas fritas, cereais de pequeno-almoço, cremes de chocolate para barrar e margarinas [1].

Em Portugal, de acordo com os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, em média, a população portuguesa ingere cerca de 0,8 g/dia de AGT, sendo a maior prevalência verificada no grupo dos adolescentes (1,2 g/dia) [2].

As bolachas e produtos de pastelaria são amplamente consumidos pela população de todas as faixas etárias, quer seja como um snack, lanche ou parte do pequeno-almoço. No entanto, estes alimentos são reconhecidos como uma fonte de açúcar e gordura (saturada e *trans*) [3].



OBJETIVOS

Avaliar o teor de AGT em bolachas e produtos de pastelaria comercializados em Portugal e comparar os resultados com as metas definidas pelo EIPAS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foram adquiridos em grandes superfícies, pastelarias, bares e cafés, 91 produtos de pastelaria/panificação e bolachas.

Os 91 produtos selecionados foram agrupados em 11 categorias: bolachas doces simples, biscoitos, wafers, bolachas cobertas, bolachas recheadas, produtos de pastelaria fina, tortas, pães doces, croissants, bolachas salgadas simples e pães salgados

O teor de AGT foi determinado analiticamente utilizando cromatografia gasosa com deteção por ionização de chama [4].

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Teores de ácidos gordos *trans* em g/100 g de alimento e em g/100 g de gordura nos produtos de pastelaria/panificação e bolachas analisados.

Categorias de produtos de pastelaria/panificação e bolachas	Ácidos gordos <i>trans</i>	
	g/100 g	g/100 g de gordura
Biscoitos	0,09 ± 0,03	0,41 ± 0,14
Tortas	0,06 ± 0,01	0,47 ± 0,09
Pastelaria fina	0,09 ± 0,06	0,48 ± 0,33
Croissants	0,11 ± 0,04	0,48 ± 0,14
Pães doces	0,06 ± 0,02	0,42 ± 0,18
Bolachas salgadas simples	0,05 ± 0,02	0,41 ± 0,20
Bolachas doces simples	0,16 ± 0,28	1,05 ± 1,70
Wafers	0,12 ± 0,06	0,46 ± 0,25
Bolachas cobertas	0,08 ± 0,03	0,33 ± 0,11
Bolachas recheadas	0,12 ± 0,05	0,58 ± 0,25
Pães salgados	0,08 ± 0,07	0,73 ± 0,70

Os teores médios de AGT nas categorias de produtos de panificação e de pastelaria analisados variaram entre 0,05 ± 0,02 e 0,16 ± 0,28 g/100 g de alimento, para as bolachas salgadas simples e bolachas doces simples, respetivamente (Tabela 1).

De acordo com o EIPAS é desejável que o teor de AGT nos alimentos não seja superior a 2 g/100 g de gordura. Verificou-se que 98% (n=89) dos produtos analisados apresentam teores de AGT <2 g/100 g de gordura (Tabela 1).

As bolachas do tipo belgas foram as que apresentaram os teores mais elevados de AGT (5,25 e 4,78 g/100 g de gordura).

CONCLUSÃO

A maioria dos produtos analisados apresenta teores de AGT inferiores às metas fixadas no EIPAS. Em parte, estes resultados, podem estar relacionados com o facto de a indústria utilizar, cada vez mais, gorduras de origem vegetal. Dado o impacto que o consumo excessivo de alimentos ricos em AGT pode ter na Saúde Pública, é de todo o interesse, identificar estratégias para reformular os produtos que ultrapassam os limites preconizados, e serem disponibilizados alimentos nutricionalmente mais equilibrados.

REFERÊNCIAS

[1] Diário da República n.º 249/2017, Série II, (2017). Despacho n.º 11418/2017, Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (EIPAS). Disponível em: <https://dre.pt/pesquisa/-/search/114424591/details/normal?l=1>

[2] 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). Disponível em: http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4115/3/1_INSEF_relata%C3%B3rio_estado-de-saude.pdf

[3] Albuquerque, T. G., Santos, J., Silva, M. A., Oliveira, M. B. P. P., Costa, H. S. (2017). Multivariate characterization of salt and fat content, and the fatty acid profile of pastry and bakery products. Food and Function, 8(11):4170-4178. DOI: 10.1039/C7FO01191A

[4] Albuquerque, T. G., Santos, J., Silva, M. A., Oliveira, M. B. P. P., Costa, H. S. (2018). An update on processed foods: Relationship between salt, saturated and *trans* fatty acids contents. Food Chemistry, 267:75-82. DOI: 10.1016/j.foodchem.2018.01.029

Agradecimentos: Este trabalho foi financiado pelo INSA, no âmbito do projeto PTransSALT (2012DAN828). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela FCT, FSE e MEC.

