

Análise de rotulagens de marcas de suplementos de proteína do soro do leite em pó (*Whey Protein*) segundo a RDC N° 18, 27 de abril de 2010

Analysis of labeling of brands of whey protein powder supplements (*Whey Protein*) according to RDC N° 18, april 27, 2010

DOI:10.34119/bjhrv6n2-311

Recebimento dos originais: 24/03/2023

Aceitação para publicação: 27/04/2023

Alane Nogueira Bezerra

Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Rua Carneiro da Cunha, 180

E-mail: alane.bezerra@professor.unifametro.edu.br

Bruna Saraiva dos Santos

Pós-Graduada em Nutrição, Metabolismo e Fisiologia no Esporte pelo Instituto Nacional de Ensino Superior (INADES)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Av. Humberto Monte, 2929, Torre Sul, sala 204, Pici - Fortaleza

E-mail: Brunasaraivanutri@gmail.com

Camila Pinheiro Pereira

Doutora em Biotecnologia em Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço Rua Conselheiro Estelita, 500

E-mail: camicpp@gmail.com

Euclides David Rodrigues Lopes

Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Av Humberto Monte, 2929, Harmony Premium, Torre Sul, 204, Lifeclinical

E-mail: euclidesdavi2021@gmail.com

Hugo Leonardo Barroso da Costa

Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Av. Bezerra de Menezes, 2001, OxMuscle Suplementos, Parquelândia, Fortaleza - CE

E-mail: hugoleonardo70@gmail.com

Isabela Limaverde Gomes

Mestre em Nutrição e Saúde Universidade Estadual do Ceará (UECE)

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Rua Carneiro da Cunha, 180

E-mail: Isabela.gomes@unifametro.Edu.br

Lívia Carolina Amâncio

Mestra em Ciências Fisiológicas pela Universidade Estadual do Ceará (UECE)
Instituição: Universidade Estadual do Ceará (UECE)
Endereço: Av. Dr. Silas Munguba, 1700
E-mail: livia.amancio@aluno.uece.br

Mateus Azevedo Ursulino Melo

Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)
Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)
Endereço Av. Humberto Monte 2929, Torre Sul
E-mail: mateusmelo.nutri@gmail.com

RESUMO

A indústria de suplementos alimentares cresceu nos últimos anos, principalmente a venda de suplementos à base de proteínas em pó e estas são bastante utilizadas por praticantes de musculação, interessados pelo ganho de massa muscular. Com o intuito de prevenir a utilização indiscriminada do consumo de suplementos proteicos por praticantes de atividade física, o presente estudo objetivou avaliar os rótulos de proteína do soro do leite “*whey protein*” comercializados em lojas de Fortaleza – CE, segundo os padrões RDC nº 18, 27 de abril de 2010. Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e descritivo, onde realizou-se uma análise de diferentes marcas de suplementos proteicos do soro do leite. As amostras foram selecionadas conforme indicação de suplementos proteicos, sendo analisadas de acordo com disponibilidade das lojas, do município de Fortaleza – CE. Foram avaliadas 20 marcas, destas, apenas 80% estavam conforme a legislação, enquanto 20% estavam em desacordo. Com relação às não conformidades, destacou-se a ausência da informação “*As expressões: anabolizantes, hipertrofia muscular*” em 20% dos rótulos, quanto a designação “*Imagens e ou expressões referentes a perda de peso, ganho de massa muscular*” 10% estavam em desacordo. Quanto à adição de fibras, 75 % estavam em desacordo com a legislação. Com isso, destaca-se, a necessidade de fiscalização contínua e eficaz dos rótulos de suplementos destinados a atletas e praticantes de atividade física, com garantia de que os consumidores tenham acesso a informações fidedignas sobre o produto. Conclui-se que grande parte dos rótulos de suplementos proteicos para atletas apresentavam algum tipo de inadequação de acordo com o objetivo proposto.

Palavras-chave: rotulagem, soro do leite, suplementos.

ABSTRACT

The industry of dietary supplements has increased in recent years, mainly add-ons to the base protein powder, are widely used by practitioners of bodybuilding, interested in the gain of muscle mass. In this way, to prevent the indiscriminate consumption of protein supplements by practitioners of physical activity, the present study aimed to evaluate the labels of whey protein `whey protein sold in the shops of Fortaleza – CE, according to the standards RDC nº 18, 27 April 2010. This is a quantitative study, exploratory and descriptive, where there has been a review of different brands of protein supplements whey. The samples were selected according to the indication of protein supplements, being analyzed in accordance with availability of shops, the municipality of Fortaleza – CE. Were evaluated 20 brands, of these, only 80% were in compliance with the legislation, while 20% were in disagreement. With regard to the non-conformities highlighted the lack of information, `The expressions: anabolic, muscle hypertrophy in 20% of the labels, and the description `Images, and or expressions regarding weight loss, muscle mass gain 10% were in disagreement. As the Addition of fibers 75 % were

in disagreement with the legislation. With this, we highlight the need of continuous surveillance and effective of the labels of supplements for athletes and practitioners of physical activity, with a guarantee that consumers have access to trusted information about the product. It is concluded that a large part of the labels of protein supplements for athletes had some type of inadequacy in accordance with the proposed objective.

Keywords: labelling, whey, supplements.

1 INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares servem para complementar a dieta de uma pessoa que tenha hábitos alimentares saudáveis ou para aumentar a performance de atletas de alto rendimento, e, em alguns casos, a ingestão de suplementos pode ser necessária, quando a alimentação é insuficiente (BRASIL,1998). Assim como os alimentos de uma forma geral, existe uma legislação específica para a rotulagem dos suplementos.

A rotulagem se define como toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada em relevo, colada sobre a embalagem do alimentares (BRASIL, 2002). Rótulos são canais de comunicação entre fabricante e consumidor, considerados um meio de assegurar o acesso a toda informação sobre seu produto alimentício, pois quando são bem compreendidos permitem que as escolhas alimentares sejam feitas de forma mais sensata, com segurança. Para que a rotulagem exerça o seu papel, as informações disponibilizadas devem ser legíveis, verdadeiras e de fácil acesso a todos as classes sociais.

Segundo a sociedade brasileira de medicina esportiva (SBME,2003), a venda de suplementos alimentares aumentou rapidamente, principalmente suplementos proteicos, utilizados por praticantes de exercícios físicos de alta intensidade, interessados na hipertrofia muscular. Em consequência disso, tornou-se algo necessário a regulamentação para comercialização desses produtos, visando diferenciar as informações fisiológicas e nutricionais. No que envolve o controle sanitário, visando a proteção à saúde do consumidor, preservando identidade, rotulagem e as características mínimas de qualidade que os suplementos alimentares deverão obedecer, a agência de vigilância sanitária (ANVISA) estabeleceu exigências por meio da resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, que devem ser cumpridas pelos fabricantes desses suplementos alimentares (BRASIL,2010).

No rótulo de um produto denominado proteína do soro do leite (*whey protein*) devem constar as principais informações sobre o produto, como prazo de validade, lista de ingredientes, informação nutricional, dentre outras, de forma clara e sucinta.

Esse regulamento tem por objetivo estabelecer a classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para atletas. Entretanto, alguns produtos não obedecem à regulamentação presente na legislação sanitária vigente, e isso se torna uma falha, já que as informações presentes nos rótulos desses produtos contribuem para a orientação do consumidor sobre escolhas alimentares adequadas.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar, segundo parâmetros regulamentares da resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, os rótulos de suplementos proteicos para atletas, comercializados em uma loja de suplementos no município de Fortaleza, Ceará.

2 METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma análise de caráter observacional com abordagem descritiva e quantitativa, no qual foram analisados os rótulos de suplementos proteicos, do tipo *Whey Protein*. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2018, onde os produtos foram observados na condição de consumidor, nas lojas de suplementos localizados na cidade de Fortaleza – Ceará. As marcas analisadas não foram identificadas, a fim de preservar sua identidade, sendo nomeados de A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S e T.

Foram obtidos 20 tipos de *Whey Protein*. Os critérios de inclusão foram que os suplementos proteicos possuíssem a designação de *Whey Protein*, para as marcas coletadas.

Os suplementos proteicos selecionados foram analisados e comparados com a Resolução RDC nº 18, 27 de abril de 2010 com base no capítulo 3 e 5, onde expõe alguns requisitos que devem ser seguidos. Após o processo de coleta de dados, foi realizada uma avaliação dos rótulos, através de um checklist elaborado com os artigos desta RDC que relata o objetivo de estabelecer a classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para atletas, de acordo com os itens abaixo:

Artigo 8º: “os suplementos proteicos para atletas devem atender aos seguintes requisitos:

- I - O produto pronto para consumo deve conter, no mínimo, 10 g de proteína na porção;
- II - O produto pronto para consumo deve conter, no mínimo, 50% do valor energético total proveniente das proteínas;
- III - Este produto pode ser adicionado de vitaminas e minerais, conforme Regulamento Técnico específico sobre adição de nutrientes essenciais;
- IV - Este produto não pode ser adicionado de fibras alimentares e de não nutrientes.”

No capítulo V, fala sobre rotulagem, segundo o Art. 20: “o tamanho da fonte utilizada para designação do produto deve ser no mínimo 1/3 do tamanho da fonte utilizada na marca.”

Segundo o Art. 21:” nos rótulos de todos os produtos previstos neste regulamento deve constar a seguinte frase em destaque e negrito: "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico".”

Art. 26: “Na rotulagem dos produtos comercializados em conjunto conforme previsto no art. 15 devem constar:

- I - A designação de cada produto, conforme as classificações individuais previstas no art. 4º, de acordo com os produtos que os compõem;
- II - A lista de ingredientes de cada produto;
- III - O número de registro de cada produto;
- IV - O prazo de validade correspondente ao do produto com menor prazo;
- V - A informação nutricional de cada produto.”

Art. 27: “Nos rótulos dos produtos não podem constar:

- I - Imagens e ou expressões que induzam o consumidor a engano quanto a propriedades e ou efeitos que não possuam ou não possam ser demonstrados referentes a perda de peso, ganho ou definição de massa muscular e similares;
- II - Imagens e ou expressões que façam referências a hormônios e outras substâncias farmacológicas e ou do metabolismo;
- III - As expressões: "anabolizantes", "hipertrofia muscular", "massa muscular", "queima de gorduras", "fat burners", "aumento da capacidade sexual", "anti catabólico", "anabólico", equivalentes ou similares.”

Os suplementos foram avaliados segundo todos esses pontos da RDC com o intuito de se observar as conformidades e não conformidades. A partir das informações dos rótulos, foram realizadas tabelas demonstrativas no software Word 2016.

3 RESULTADOS

No total, foram avaliados 20 suplementos proteicos para atletas, de diferentes fabricantes, sendo todos na forma de pó para diluição. A análise levou em consideração a RDC nº 18/2010, segundo o artigo 8º, 20º, 21º 26º, 27º, já citados anteriormente.

A tabela 1 demonstra a análise feita de acordo com o item I do Art.º 8. É possível observar que todos os suplementos apresentaram no mínimo 10g de proteína na porção, e para o item IV, referente à presença de fibras na composição, 75% dos suplementos não apresentaram conformidade segundo a resolução.

Tabela 1 - Resultados analisados de acordo com o Art. 8 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Conformidades	Não conformidades
<i>Proteínas na porção</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>50% do valor energético total</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>Adição de fibras</i>	5 marcas	15 marcas	25%	75%

A tabela 2 demonstra que das 20 marcas analisadas, 16 suplementos estavam em conformidade com o artigo 20, que direciona sobre o tamanho da fonte que deve ser utilizada. Já no artigo 21, todas as marcas estavam conformes segundo a presença da descrição: “*Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico*”.

Tabela 2 - Resultados analisados de acordo com o Art. 20 e 21 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Conformidades	Não conformidades
<i>Tamanho da fonte utilizada</i>	16 marcas	4 marcas	80%	20%
<i>Descrição obrigatória</i>	20 marcas	-	100%	-

Para o Art. 26 da RDC 18/2010, os itens II, III, IV e V que demonstram a adequação em relação a lista; número de ingredientes e registro; prazo de validade e informação nutricional; todos os suplementos avaliados apresentaram conformidades (Tabela 3).

Tabela 3 - Resultados analisados de acordo com o Art. 26 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Conformidades	Não conformidades
<i>Lista de ingredientes</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>Número de registro</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>Prazo de validade</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>Informação Nutricional</i>	20 marcas	-	100%	-

Já para o Art.º 27 da RDC, com relação aos itens I e II que demonstram a conformidade em relação a imagens ou expressões apelativas ou referências a substâncias proibidas, 18 suplementos apresentaram conformidades (90%) e apenas 2 suplementos não conformes (10%), como demonstrado abaixo na Tabela 4. Já o item III, que expõe algumas expressões proibidas, 4 suplementos avaliados apresentaram não conformidades (20%), e 16 apresentaram conformidades (80%).

Tabela 4 - Resultados analisados de acordo com o Art. 27 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Conformidades	Não conformidades
<i>Imagens e ou expressões referentes a perda de peso, ganho de massa muscular.</i>	18 marcas	2 marcas	90%	10%
<i>Imagens e ou expressões referentes hormônios e outras substâncias.</i>	18 marcas	2 marcas	90%	10%
<i>As expressões: anabolizantes, hipertrofia muscular.</i>	16 marcas	4 marcas	80%	20%

4 DISCUSSÃO

Suplementos alimentares são indicados apenas em situações em que não é possível a obtenção de um ou mais nutrientes ou para aumento de performance de atletas, necessários para manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo, pela ingestão de alimentos a partir da dieta (BRASIL, 2003). Observa-se que muitas vezes os frequentadores de academia não necessitam da suplementação, já que a sua necessidade pode ser alcançada por meio de uma alimentação saudável. Porém, a forte influência da mídia, e sua praticidade, novos produtos e a comercialização indiscriminada estimulam cada vez mais o consumo (CARVALHO; HIRSCHBRUCH, 2003; SBME, 2009).

Devido à falta de orientações adequadas, muitos praticantes fazem o uso de suplementos esportivos de maneira errada, o que pode gerar problemas de saúde. (BRASIL, 2006). Atualmente, existe uma grande quantidade de suplementos proteicos disponíveis no mercado e um aumento significativo de praticantes de musculação. Com o fácil acesso aos produtos, percebe-se que o uso é frequente principalmente entre praticantes de atividade física. Além disso, o grande número de suplementos existentes, certamente é um fator que dificulta o entendimento adequado sobre os verdadeiros benefícios destes compostos para o esporte (GOSTON; CORREIA, 2010)

Com resultados diferentes do presente estudo, outro trabalho que também abordou sobre a rotulagem e composição nutricional dos suplementos proteicos, observou que muitas vezes os rótulos apresentam valores de nutrientes alterados, ou até, superestimados, além de ausência de informações obrigatórias (CÂMARA et al., 2008). Observa-se como principal irregularidade a inexistência de advertências, dentre elas a estabelecida pelo artigo 21 do capítulo V: “Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por um nutricionista ou médico”, podendo passar ao consumidor uma ideia errada sobre o uso do produto.

Outro estudo, realizado em 2011, indicou que a maioria dos frequentadores de academias fazem o uso de suplementos e, muitas vezes, a indicação do consumo é realizada pelo personal trainer ou até mesmo por amigos, blogueiros ou redes sociais e, isso, muitas vezes induz a graves erros na escolha da marca mais adequada de proteína do soro do leite (MAZUR; MOTTA; FERNANDES, 2011).

No estudo de Lisboa, Liberali e Navarro (2011), expressões como “máximo resultado” e “melhor desempenho”, e um apelo de marketing em que a logomarca utiliza imagens que podem induzir o consumidor a uma falsa ideia sobre os efeitos dos produtos, foram observados em alguns suplementos protéicos avaliados, corroborando com os resultados encontrados neste estudo.

O estudo de Moreira e colaboradores (2013) encontrou um índice de inadequação da rotulagem de 32,1% dentre os produtos analisados. Ainda nesse estudo, os pesquisadores encontraram um índice de inadequação de 50% nos suplementos proteicos em algum dos artigos da RDC 18/2010. Em sua análise, também demonstra inadequações referentes ao uso de expressões proibidas em 14,2% da amostra de suplementos proteicos.

O presente estudo corrobora com o de Moreira (2013), uma vez que foram encontradas inadequações quanto a imagens e expressões que podem induzir o consumidor ao erro em 10% das amostras de suplementos proteicos e expressões como “hipertrofia muscular”, “anabólico”, “queima de gordura” entre outras, em 20% das amostras analisadas.

Em outro trabalho, Souza e colaboradores (2015) encontraram apelações de marketing em 40% dos produtos avaliados. Nas amostras de produtos comercializados em Fortaleza, CE não foram encontrados índices tão altos dessa irregularidade.

Um estudo feito sobre suplementos nutricionais e a relação de influência dos rótulos na decisão de compra dos produtos, mostra que mais de 70% dos entrevistados que adquiriram suplementos foram altamente influenciados pelas informações do rótulo na embalagem. Além disso, cerca de 50% dos participantes classificaram a qualidade da informação nutricional do suplemento no rótulo como importante e 40% negaram ser influenciados pela lista de ingredientes presente no rótulo (GABRIELS E LAMBERT, 2013).

A não conformidade e descumprimento da RDC nº 18, de 27 de abril de 2010 (Brasil, 2010) presentes nas informações contidas nos rótulos constituem uma forma de infração sanitária, na lei nº 6.437, de 20 de agosto de 1977. Além disso, essas inadequações infringem os direitos do Código de Defesa do consumidor, lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Segundo o Código de Defesa do Consumidor, art. 56 da lei nº 8.078 (11 de setembro de 1990), as infrações das cláusulas determinam penalidades como apreensão do produto, cassação do

registro do produto, multa, inutilização do produto, suspensão do fornecimento do produto, entre outros (BRASIL, 1998).

Acredita-se que essas inconformidades estão relacionadas a falta de fiscalização eficiente dos suplementos e não a falta de leis prescritas (LOMBARDI, 2006). Os estudos voltados à rotulagem de alimentos, dentre eles os suplementos nutricionais, devem ser incentivados, uma vez que fornecerão auxílios para adequação ou melhoria para a legislação vigente, favorecendo, assim, a utilização desses produtos de maneira adequada e consciente.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que grande parte dos rótulos de suplementos proteicos para atletas apresentou algum tipo de inadequação por não obedecerem ao que é preconizado pela resolução n°18/2010; destacando-se imagens relacionados a expressões referentes a perda de peso, ganho de massa muscular, algumas expressões relacionadas a anabolizantes e a presença de fibras na maioria dos rótulos analisados. Com isso, é necessária uma fiscalização contínua e eficaz dos rótulos de suplementos proteicos destinados a atletas, a fim de que seus consumidores tenham informações fidedignas sobre os produtos e também sobre o uso desses suplementos alimentares por profissionais qualificados, evitando; assim; o consumo de forma indiscriminada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aprova o regulamento técnico para suplementos vitamínicos e ou de minerais. Diário Oficial da União, RDC Num 32 de 13 de janeiro de 1998. Brasília. 1998.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aprova a rotulagem nutricional de alimentos embalados. Resolução RDC nº 163, de 17 de agosto de 2006. Brasília. 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Diretoria Colegiada. Aprova o regulamento técnico sobre alimentos para atletas. Resolução RDC nº 18, de 27 de abril de 2010. Brasília. 2010.

GABRIELS, G.; LAMBERT, M. Nutritional supplement products: does the label information influence purchasing decisions for the physically active? **Nutrition Journal**. Vol.12. Num. 133. 2013.

GOSTON, J.L.; CORREIA, M.I.T.D. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. **Nutrition**. Vol. 26. Num. 6. 2010. p. 604–611.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-543, 2008.

LISBÔA, C. C. B.; LIBERALI, R.; NAVARRO, R. L. F. Avaliação da adequação da rotulagem nutricional de repositores energéticos comercializados em lojas especializadas em suplementos alimentares de Brasília - DF à legislação vigente. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 5, n. 25, p. 14-24, 2011.

LOMBARDI, A.N. Publicidade enganosa em rótulos de alimentos destinados a praticantes de atividade físicas. TCC de Especialista em Qualidade dos Alimentos. Universidade de Brasília. Brasília-DF. 2006.

MAZUR, C. E.; MOTTA, C. C.; FERNANDES, M. D. Perfil nutricional, clínico e uso de suplementação entre praticantes de uma academia. **Lecturas, Educación Física y Deportes** [Online], Buenos Aires, v. 16, n. 163, dez. 2011.

MOREIRA, S. S. P.; CARDOSO, F. T.; SOUZA, G. G.; SILVA, E. B. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. **Corpus el Scientia**. Rio de Janeiro. Vol. 9. Num. 2. 2013. p. 45-55.

MOREIRA, S. S. P.; CARDOSO, F. T.; SOUZA, G. G.; SILVA, E. B. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. **Corpus el Scientia**, v. 9, n. 12, p. 45-55, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE - SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação da ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, v. 9, n. 1, p. 43-55, 2003.

SOUZA, E. B.; E COLABORADORES. Análise dos rótulos de suplementos proteicos para atletas, segundo as normas brasileiras em vigência. **Cadernos UniFOA**. Volta Redonda. Num. 28. 2015. p. 69-74.