



<http://www.damodara.com.br/>

Entendendo a tabela nutricional

Podemos ou devemos acreditar que exista boa intenção dos institutos reguladores de alimentos e saúde em prover leis e ferramentas que atuem como proteção aos consumidores e que os esclareçam sobre os produtos disponíveis ou incentivados para consumo. Contudo, na prática - como o leitor poderá avaliar estudando os artigos apresentados nessas páginas, a realidade é que os consumidores continuam desprotegidos, mal orientados, e ignorantes a respeito do que verdadeiramente estão comprando e ingerindo. Especialmente apresentamos os estudos referentes a **gorduras**, mas problemas semelhantes se estendem para uma gama enorme de outros itens como: **proteínas, carboidratos**, etc, sem mencionar o uso dos **conservantes, corantes, acidulantes, flavorizantes, aromatizantes**, e outros como **medicamentos, vitaminas avulsas, formulas para massa muscular, shakes e remédios para emagrecimento**, e etc.

Por isso acreditamos ser imensamente úteis iniciativas como a nossa e de outras empresas sérias não apenas interessadas em lucro, iniciativas de particulares, profissionais e institutos independentes, em prover informação com qualidade desse gênero em vista a alertar o público sobre os riscos e problemas que estão aceitando invariavelmente ao consumir produtos que deveriam ser saudáveis, que são apresentados com saudáveis, ou sem riscos para a saúde, mas não são. Vale a pena lembrar ao leitor que o objetivo fundamental das indústrias de alimentos e de saúde não é a saúde dos consumidores, mas sim seus próprios lucros.

No Brasil essa função de órgão regulador é exercida pela Anvisa www.anvisa.gov.br. A tabela nutricional que todo alimento industrializado deve apresentar visa informar o consumidor sobre as propriedades e características do produto e sobre a relação do produto com as suas necessidades nutricionais. Apesar desse objetivo, os consumidores continuam ignorantes, mal informados e ludibriados sobre os detalhes e verdadeiras naturezas dos produtos. Qual será o percentual de consumidores, por exemplo, que sabem interpretar adequadamente a tabela nutricional? E aos que sabem, normalmente os profissionais de saúde, as

referências apresentadas são corretas e verdadeiramente importantes? Um desses apontamentos equivocado e impreciso que vamos mostrar aqui é o que diz respeito à "Gordura Trans" ...

Como foi apresentado no artigo "Gordura Hidrogenada" – tal gordura de tão prejudicial à saúde, como comprovado por estudos principalmente dos países desenvolvidos, os governos que tem institutos reguladores de saúde definiram como valor "zero" o valor recomendado como "aceitável" para o consumo de gordura trans! O modelo de tabela nutricional padrão recomendado pela Anvisa apresenta em percentual (%) valores diários recomendados à nutrição. E segundo o que foi estabelecido internacionalmente, os valores para "gorduras trans" devem ser indicados como "zero".

Vamos primeiro entender a tabela. No modelo abaixo de tabela nutricional de um produto tipo "bolo caseiro", a última linha indica que a tabela é baseada nas necessidades nutricionais diárias estabelecidas em "2.000 calorias" para uma pessoa. Esse valor é em média (média de peso, idade, etc) e é padrão. A porção estabelecida para comparação foi "uma fatia de bolo", mostrada na primeira linha. Então, a quantidade de energia, ou calorias, fornecida em uma fatia de bolo representa 8% das necessidades diárias de uma pessoa, como mostrado na terceira coluna da terceira linha. A Quantidade de carboidratos fornecidos em uma fatia (23g) desse bolo representa 8% das suas necessidades diárias. A quantidade de 2,3g de proteína de uma fatia de bolo, mostrada na quinta linha da segunda coluna, representa 3% das necessidades diárias de uma pessoa, e assim por diante.

Informação nutricional		
Porção de 60g (1 fatia)		
	Quantidade por porção	% V.D. (*)
Valor Energético	156 kca = 657 kj	8
Carboidratos	23 g	8
Proteínas	2,3 g	3
Gorduras Totais	6,1 g	11
Gorduras Saturadas	2,1 g	10
Gorduras Trans	0,9 g	** VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,8 g	3
Sódio	110 mg	5

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

O problema já começa com a constatação que, muito embora seja uma tabela simples, a maioria absoluta dos consumidores espalhados nas diferentes regiões do país não faz idéia do que esses números, nomes e valores representam. Por incrível que parece até pessoas do ramo de saúde e alimentação não sabem interpretar apropriadamente uma tabela como essa. Sendo assim, provavelmente governos e indústrias sintam-se ainda menos inclinados ou pressionados a melhorar a qualidade e veracidade das informações que prestam ou fiscalizam, uma vez que os cidadãos não se interessam ou não são capazes de avaliar tais informações. Nossa intenção aqui é justamente auxiliar a que todas informações fiquem muito claras para que você fique apto a essas relações e seus direitos.

Bom, agora superando essa possível dificuldade inicial da interpretação da tabela em si, a outra informação importante, mas que de maneira alguma fica clara ao consumidor, é exatamente a respeito para o consumo das “[gorduras trans](#)”

Segundo órgãos internacionais, e como já foi apresentado exaustivamente no artigo sobre gordura hidrogenada: “[não há um valor nem mínimo que seja seguro para o consumo de gordura trans modificadas artificialmente, as gorduras hidrogenadas, gordura vegetal, creme vegetal e margarinas](#)”. Contudo, na tabela isso fica expresso apenas da seguinte maneira: “[VD \(valores diários\) não estabelecido](#)” - na linha referente à gordura trans. Ou seja, é uma informação totalmente “[inconclusiva](#)”, “[ineficiente](#)” e “[incorreta](#)” - em relação aos fatos. Valores diários não estabelecidos pode significar: que não se sabe nada a respeito; que os estudos foram inconclusivos; ou que não há estudos a respeito.

Mas, o que deveria estar demonstrado muito claramente na tabela é que: “[não há valores seguros para o consumo dessa substância](#)”; que “[o valor de consumo indicado ou recomendado para consumo dessa substância](#)” é “[zero](#)”.

O outro problema tão ou ainda mais grave de informação é que não ficou estabelecido qualquer diferença entre as “[gorduras trans naturais](#)” - presente no leite e derivados naturais do leite, e as “[gorduras trans artificiais](#)” - modificadas com o processo de [hidrogenização](#), como explicamos extensivamente no artigo anterior. Então, mesmo para um consumidor que esteja esclarecido sobre os problemas referentes a gorduras trans, ele irá encontrar dificuldades em definir quais alimentos são saudáveis ou não. Vamos tomar o [Golden Guee](#) como exemplo. Observando a tabela nutricional do [Golden Guee](#) encontramos que em [10g](#) (o que equivale a duas colheres de sopa aproximadamente) ele contém [0,4g](#) de [gordura trans](#). Mas, essa gordura é a natural, a proveniente do leite de vaca, encontrada em todos subprodutos do leite e também encontrada em leite de outros ruminantes, como o da cabra. Essa gordura trans natural encontrada no leite não faz qualquer mal à saúde, então, essa informação “[imprecisa](#)” leva o consumidor ao erro, e as empresas se aproveitam disso para manipular informações e enganar o consumidor.

Vamos dar um exemplo hipotético de dois diferentes fabricantes de bolo. Um fabricante faz um bolo delicioso com leite, ingredientes naturais e bastante manteiga! Vai ficar um bolo muito saboroso e saudável! Mas, a tabela nutricional desse bolo deve apresentar algum valor de gordura trans, porque a gordura “trans natural” existe naturalmente no leite e derivados. Um outro fabricante, então, observando esses fatores, faz um outro bolo parecido, mas ao invés de usar leite, manteiga, usa leite de soja, óleos e gordura hidrogenada suficiente para que a tabela nutricional apresente um valor de gordura trans inferior a 2% por porção, e aí a Anvisa **autoriza o fabricante indicar o produto como: “ausente de gordura trans” “0 de gordura trans”** etc. . Com isso esse fabricante faz um bolo muito mais barato e ainda o apresenta como saudável e benéfico à saúde. É assim que o consumidor é enganado. O outro bolo natural e saboroso vai acabar sendo deixado de lado porque o consumidor não é bem informado. Mas esse bolo, com leite manteiga é o bolo realmente saudável, porque foi feito com ingredientes naturais, o outro muito embora apresente valor “zero” ou “**muito pequeno**” de gordura trans, é o prejudicial, porque contém, mesmo que em menores quantidades, a gordura trans que realmente faz mal - a da “**gordura hidrogenada**”. Mesmo os valores muito pequenos dessa gordura vão se acumulando no organismo, e esse consumidor vai passar a consumir um produto prejudicial sem se dar conta disso.

O que a tabela deveria indicar seria algo assim: “**Esse produto contém gordura Hidrogenada, que é prejudicial à saúde**”; “**Não existe valores seguros para o consumo de Gordura Hidrogenada ou Gordura Vegetal**” “**O valor recomendado para o consumo diário de Gordura Hidrogenada é zero**”; “**Gordura Hidrogenada é um produto artificial e faz mal à saúde**”

Esses são exemplos de dizeres que deveriam estar presentes nos produtos que levam “**Gordura Hidrogenada**” ao invés disso as informações são imprecisas e irrelevantes.

A evidência é que não só aqui, mas no mundo todo, é muito difícil que governos e órgãos públicos sejam 100% eficazes contra os interesses econômicos das empresas em favor dos consumidores. Portanto cabe aos consumidores ficarem atentos e informados sobre o que estão consumindo, especialmente no que diz respeito a alimentos.

Outro truque das empresas é substituir o termo “**Gordura Hidrogenada**” por “**Gordura Vegetal**” ou “**Creme Vegetal**”, que é a mesma coisa, mas para o consumidor desavisado pode parecer “diferente” ou “mais saudável”.

Outro golpe de mestre de algumas empresas é explorar o termo “**colesterol**” apresentando os “clichês” em seus produtos: “**ausente de colesterol**” - que simplesmente não significa nada a não ser apenas explorar um termo que se tornou erroneamente sinônimo de medo, morte, mal ao coração etc. Colesterol é uma das substâncias essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo, como foi visto no texto “Gorduras & Colesterol”.

O outro truque das empresas se baseia que a lei permite, para alguns produtos, se estabelecer como referência uma porção que é muito pequena, por exemplo, “**um biscoito!**” Então, a análise de “**um biscoito**” feito com gordura hidrogenada revelou um valor de “**0,2g**” de **gordura trans**. Como o valor é igual ou inferior a “**0,2g**” por porção, essa brecha da lei permite que o fabricante use para seu produto os termos: “**Sem gordura Trans**” “**0 gordura Trans**”, etc. Mas, é apenas um biscoito, e o consumidor não vai comer só um, vai comer o pacote todo quase de uma vez, como muitos fazem, e não esqueçam que o efeito da “**gordura trans artificial**” é acumulativo mesmo em quantidades mínimas. Assim o consumidor é enganado e levado ao erro.

Mais grave ainda é quando esses valores e números simplesmente são alterados para que os produtos pareçam mais saudáveis do que são, e isso é muito comum uma vez que não há quase fiscalização nesse item. Vejam por exemplos os alimentos lácteos, leite, manteiga, etc, eles tem gorduras trans, a **gordura trans natural e saudável**, mas podem observar que a maioria desses produtos não indicam gorduras trans nas suas tabelas! Ou seja, não há fiscalização e coerência nesse assunto. Se esses fabricantes omitem essa informação por medo da publicidade negativa sobre **gordura trans**, ou coisas assim, e muito embora essa seja a **gordura trans saudável e natural**, imagine o que não fazem os fabricantes que usam **gordura hidrogenada** – a **gordura trans artificial!** Sem dúvida alguma os consumidores estão sendo enganados!

Nos da **Damodara - produtos naturais** que produzimos o excelente **Golden Guee** poderíamos também omitir a informação sobre a gordura trans nesse produto, mesmo porque além de ser a **gordura trans natural e saudável** ela é presente em valor muito pequeno, mas fizemos questão de manter a informação para que os consumidores fiquem atentos aos fatos e aprendam a discriminar entre a **gordura trans saudável** e a **não saudável!**

Nossa sugestão é que os consumidores observem os ingredientes, e não a tabela nutricional, e que não se deixem enganar pelos clichês enganosos. Se os alimentos usarem em sua composição: “**Gordura Hidrogenada**”; “**Gordura Vegetal**” “**Creme Vegetal**” ou “**Margarina**”, então não os comprem. Também é bom evitar alimentos que levam produtos químicos como conservantes, corantes, acidulantes, flavorizantes, etc.

Damodara - PRODUTOS NATURAIS

copyright 2009 - all rights reserved - www.damodara.com.br

<http://www.damodara.com.br/> para divulgar veja as regras na página “**textos**”