ROTULAGEM NUTRICIONAL DE PÃES INTEGRAIS: ANÁLISE E CONHECIMENTO DOS CONSUMIDORES

Ana Beatriz Leite, Sabrina Alves Lenquiste

Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE, Curso de Nutrição, Presidente Prudente, SP.

RESUMO

Avaliou-se a rotulagem nutricional e conhecimento da população sobre pães integrais. Os teores de fibras, sódio e gorduras rotulados foram avaliados. Consumidores de 3 supermercados de Presidente Prudente responderam ao questionário sobre motivos de compra e informações observadas na rotulagem de pães integrais. Todos os pães avaliados possuem no mínimo 3g / 100g de fibras, a maioria não declara a quantidade de farinha integral e todos contêm o termo integral na embalagem. As faixas etárias predominantes foram 50 a 59 anos no supermercado 1 e 30 a 39 anos nos supermercados 2 e 3. Nos supermercados 1 e 2, predominou o sexo feminino e a observação do prazo de validade, no supermercado 3 predominou o sexo masculino e observação das calorias. Todos consumiam pela saúde e observavam a aparência. No supermercado 1 e 3 liam os rótulos as vezes e no supermercado 2 liam sempre. Faz-se necessário regulamentar os teores de sódio e gordura adicionados nesses produtos, além de estratégias de informação sobre rotulagem nutricional, possibilitando escolhas mais saudáveis e conscientes.

Palavras-chave: rótulo, pães integrais, questionário, supermercado, consumidores

NUTRITION LABELING FOR INTEGRAL BREAD: ANALYSIS AND CONSUMER KNOWLEDGE

ABSTRACT

Nutritional labeling and knowledge of the population on whole-grain breads were evaluated. The levels of fiber, sodium and fats labeled were evaluated. Consumers from 3 supermarkets in Presidente Prudente answered the questionnaire about purchase reasons and nutritional information of whole-grain breads. All the breads evaluated has at least 3g / 100g of fiber, most do not declare the amount of whole flour and all contain the whole-grain term in the package. The predominant age groups were 50 to 59 years in the supermarket 1 and 30 to 39 years in the supermarkets 2 and 3. In the supermarkets 1 and 2, predominated the female sex and the observation of expiration date, in the supermarket 3 predominated males and observation of calories. Everyone consume for health and choose by appearance. In supermarket 1 and 3 they read the labels sometimes and at supermarket 2 they always read. It is necessary to regulate the levels of sodium and fat added in these products, as well as information strategies on nutrition labeling, enabling healthier and more conscious choices.

Keywords: label, whole grain bread, quiz, supermarket, consumers

INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia, as pessoas preocupam-se mais com o trabalho e com a correria do dia-a-dia e dedicam menos tempo a alimentação, buscando formas mais fáceis e práticas para alimentar-se. Com isto o padrão alimentar vem sofrendo modificações ao longo dos anos ¹.

Sabe-se que os alimentos industrializados podem apresentar elevado teor de sódio, gordura, açúcar e calorias em sua constituição, além de baixo teor de fibras, sendo que esse perfil de nutrientes causa um grande impacto na saúde das pessoas ^{4,5}. O impacto gerado é o aumento da incidência e prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, e também a aterosclerose, infarto do miocárdio e a obesidade. Em consequência há um aumento na mortalidade da população acometida por tais agravos à saúde ⁶.

O consumo regular e adequado de fibras dietéticas é uma estratégia nutricional de grande importância na prevenção das DCNT, considerando-se como consumo adequado cerca de 20 a 35g por dia para adultos e 5g para crianças ⁷.

Sabendo-se da relação do baixo consumo de fibras e alto consumo de alimentos industrializados, ricos em sódio e gorduras, com as DCNT, é necessário que haja uma mudança no perfil alimentar ². Diante disso, é de suma importância que os consumidores conheçam e entendam a rotulagem nutricional⁸, para que assim possam realizar escolhas mais saudáveis quando se trata de alimentos industrializados.

O rótulo é usado para informar aos consumidores quais são as propriedades nutricionais presentes nos alimentos, informando os nutrientes e o valor calórico. É uma forma de comunicação entre o fabricante e o consumidor que quer saber mais sobre o produto comprado e ter garantia de segurança ^{9,10}. Com isto, um consumidor bem informado pode fazer escolhas mais saudáveis e consequentemente prevenir doenças ⁹.

Dessa forma, é necessário conhecer os motivos que levam os consumidores a comprarem um determinado alimento e se eles observam os rótulos, a fim de se traçar estratégias de educação nutricional para a população. Com isto, este estudo teve como objetivo avaliar o conhecimento da população sobre a rotulagem nutricional de pães integrais, bem como avaliar as informações contidas nos rótulos desses alimentos.

METODOLOGIA

Para análise das informações contidas na rotulagem nutricional dos pães integrais, foram escolhidas as marcas comercializadas em três supermercados da região central de Presidente Prudente – SP. Foram analisados os teores de gordura, de sódio e de fibras descritos nos rótulos. Os teores desses nutrientes foram comparados entre as marcas e com o referenciado pela legislação vigente para o alimento em questão.

Foi realizado ainda um estudo descritivo e de natureza transversal com os consumidores de pães integrais destes mesmos três supermercados. Os critérios de inclusão dos sujeitos a serem entrevistados foram: ter entre 20 e 70 anos, ser alfabetizado, ser consumidor de pão integral, assinar o termo de livre esclarecimento e ter respondido corretamente o questionário. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNOESTE (Protocolo de aprovação 3677).

Os entrevistados foram abordados no momento da compra e convidados a responder o questionário, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O questionário semiestruturado consistiu em seis questões de múltipla escolha, que englobaram a idade, o sexo, os motivos que levam os consumidores a comerem pão integral, o que eles consideram no momento da compra, se possuem o hábito de leitura dos rótulos e o que eles observam no rótulo dos pães integrais. Os entrevistados podiam assinalar mais de um item nas

questões: os motivos que levam os consumidores a comerem pão integral, o que eles consideram no momento da compra e o que eles observam no rótulo dos pães integrais.

RESULTADOS

Tabela 1. Descrição e teores de gordura, sódio e fibras dos pães integrais avaliados

Especificação		Gorduras totais (g/ porção de 50g)	Sódio (mg/ porção de 50g)	Fibras (g/ porção de 50g)
Pães integrais				
Marca 1	Integral	0,70	188	2,80
Marca 2	Integral	1,70	242	3,50
Marca 3	100% Integral	1,80	186	3,80
Marca 4	100% Integral Girassol e Castanha	2,70	186	4,00
Marca 5	Integral Castanha do Pará e Quinoa	2,50	179	3,40
Marca 6	Integral	3,00	221	3,10
Marca 7	Integral Aveia	3,20	215	5,30
Marca 8	Integral Centeio e Gergelim	0,90	78	4,10
Marca 9	Integral Quinoa	1,10	73	3,60
Marca 10	Integral Linhaça e Trigo	0,80	67	3,60
Marca 11	Integral Ômega 3	1,20	79	4,30
Marca 12	Integral Ômega 3	1,50	89	3,80
Marca 13	100% Integral Grãos e Castanhas	2,80	151	3,40
Marca 14	Integral Zero %	0,70	208	4,30
Pães Integrais acima de 7 grãos				
Marca 1	Integral 15 Grãos	1,20	75	4,00
Marca 2	100% Integral 14 Grãos	1,90	159	3,50
Marca 3	Zero % 12 Grãos	2,30	190	4,20
Marca 4	100% Integral 12 Grãos	2,30	164	3,60
Marca 5	Integral 7 Grãos	3,00	167	4,00
Marca 6	Integral 7 Grãos	2,60	183	2,90
Pães Integrais Light				
Marca 1	Integral Light	1,40	187	4,70
Marca 2	7 Grãos Light	1,30	159	4,30
Marca 3	Aveia Light	1,00	175	3,70

Comparando os pães integrais (Tabela 1), observou-se grande variação nas quantidades declaradas de fibras, gorduras totais e sódio entre as marcas. Para fibras, observou-se que os pães que apresentam mais fibras, acima de 4g por porção, correspondem a 43% do total analisado, de 3 a 4g corresponde a 48% e abaixo de 3g corresponde a 9%. Quanto às gorduras totais, observou-se que 13% dos pães avaliados apresentam mais de 3g de gordura por porção, de 2 a 3g corresponde a 26% e até 2g corresponde a 61% dos pães. Já na avaliação do teor de sódio, notou-se que 26% dos pães tinham menos que 100mg, 57% tinham entre 100 e 200mg e 17% tinham mais que 200mg de sódio por porção. A quantidade de gorduras, fibras e sódio presentes em cada marca, descritas na tabela 1, corresponde a porção referida na embalagem do pão (50g).

Do total de 23 pães integrais avaliados, 100% estavam de acordo com a RDC Nº 54, de 12 de Novembro de 2012, que determina a utilização do termo fonte de fibras. A declaração de % de farinha integral, cuja presença na rotulagem é obrigatória de acordo com a RDC nº 90, de 18 de outubro de 2000, estava presente apenas em 47,82% dos pães avaliados. Quanto ao uso de pelo menos 51% de farinha integral, sendo esta indicada como primeiro ingrediente na lista de ingredientes, de acordo com a Lei n.º 5.081-A, 100% dos pães avaliados estavam adequados à legislação.

Na tabela 3 são apresentadas as informações de perfil dos consumidores e informações que observam na rotulagem nutricional de pães integrais.

Tabela 3. Perfil dos consumidores e informações observadas na rotulagem nutricional.

	Supermercado 1	Supermercado 2	Supermercado 3
Total de entrevistados	12	50	3
Sexo (%)			
Sexo Feminino	83	87	33
Sexo Masculino	17	13	67
Idade (%)			
20 - 29 anos	25	20	-
30 - 39 anos	-	27	67
40 - 49 anos	25	20	33
50 - 59 anos	42	20	-
60 - 70 anos	8	13	-
Motivo de consumo (%)			
Saúde	100	100	100
Estética	25	20	33
Sabor	ND	ND	ND
Indicação médica	8	ND	7
Indicação nutricionista	ND	13	33
Fatores que mais afetam a escolha (%)			
Preço	33	60	33
Aparência	83	53	67
Tamanho / quantidade	ND	ND	ND
Hábito de leitura do rótulo (%)			
Lê sempre	33	53	33
Lê às vezes	50	40	67
Não lê	17	07	00
Informações que observa no rótulo (%)			
Prazo validade	92	87	ND
Lista ingredientes	75	67	ND
Calorias	42	ND	100
Carboidratos	ND	ND	67
Proteínas	ND	ND	ND
Gordura saturada	ND	ND	ND
Gordura insaturada	ND	ND	ND
Gordura Trans	42	ND	ND
Fibras	ND	60	67
Sódio	ND	ND	ND

*ND = não declarado

DISCUSSÃO

Os alimentos integrais apresentam muitos benefícios à saúde humana, por terem em sua composição, nutrientes essenciais ao organismo, como as fibras ¹¹. A associação do consumo de fibras com a baixa ingestão de gorduras e sódio é apontada como um fator de diminuição do risco de diversas doenças metabólicas ³.

De acordo com a RDC nº 54 de 12 de novembro de 2012 ¹², para que o alimento seja considerado fonte de fibras, conforme indicado na embalagem, é obrigatório que tenha no mínimo 3g de fibras a cada 100g do alimento. Com isto observou-se que 100% pães analisados estavam adequados a RDC. Contrapondo-se ao nosso resultado, em estudo feito por Silva, Gallon

e Theodoro (2014)¹³, apenas 50% dos rótulos estavam adequados à legislação. Assim como no estudo realizado por Paulo, Silva, Fornari, Bernabe, Arçari, Ferraz (2013)¹⁴, os pães avaliados não tinham as quantidades mínimas de fibras recomendadas.

Verificou-se que somente 47,82% dos pães declararam a quantidade de farinha integral utilizada, informação obrigatória de acordo com a RDC nº 90 de 18 de outubro de 2000¹⁵, portanto os pães não estão conforme a resolução citada. Estudos anteriores também observaram que os pães integrais não cumprem com a legislação que dispõe a necessidade de indicação do percentual de farinha integral na rotulagem^{13,16}.

A indicação do termo “integral” na embalagem dos pães deve ocorrer apenas para os produtos que apresentarem mais de 51% de farinha integral, sendo que este ingrediente deve aparecer como primeiro ingrediente da formulação indicado na rotulagem, com base na Lei n.º 5.081-A de 2013¹⁷. Logo, observou-se que 100% dos pães estavam de acordo com a lei. Silva, Gallon e Theodoro (2014)²⁷, observaram em seu estudo que apenas 73,3% dos produtos continham o termo “integral” indicado na embalagem.

Observou-se que não existem normativas específicas para os teores de gorduras e sódio nos alimentos integrais, como pães. Além disso, não foram encontrados estudos que tenham avaliado o teor destes nutrientes em pães integrais. Compreende-se a necessidade de estudos que avaliem o teor de sódio e gorduras nos alimentos integrais, bem como resoluções específicas que apontem teores máximos para tais nutrientes, tendo em vista o possível impacto negativo que, quando ingeridos em excesso, tais componentes possuem. Sem tais informações o consumidor fica sujeito a pensar que o fato de ser integral por si só torna o alimento saudável.

Em relação aos questionários respondidos, foi observada a predominância de adultos jovens (20 – 49 anos), do sexo feminino. Estudos anteriores confirmam este perfil e ressaltam que as mulheres são naturalmente mais preocupadas com a saúde e ainda são as principais responsáveis pelas tarefas domésticas diárias, inclusive a ida ao supermercado^{18,19}.

Assim como em nosso estudo, Rodrigues, Saron e Nascimento (2014)²⁰, relatam que o preço é um importante fator de decisão de compra dos produtos integrais, sendo que os consumidores relatam elevado custo desses alimentos.

Quanto ao hábito de leitura dos rótulos, nosso estudo corrobora com achados anteriores que mostram que nem todos os consumidores possuem o hábito de ler sempre os rótulos, ficando abaixo de 70% também em estudos anteriores^{21,22,23}, além disso, quando realizam a leitura dos rótulos, a informação mais procurada pelos consumidores é o prazo de validade, seguido pelo teor calórico^{22,23}.

Assim, ressalta-se a importância de novas legislações que determinem valores de referência para sódio e gordura em alimentos integrais, bem como se estabeleçam estratégias de informação para a população sobre rotulagem nutricional, de modo que os consumidores possam fazer escolhas saudáveis e conscientes no momento da compra.

REFERÊNCIAS

1. Gomes GMB. Cirurgia bariátrica: mudanças no padrão alimentar e na qualidade de vida. [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.
2. Brognoli ML. Consumo de alimentos congelados por indivíduos frequentadores de supermercados. Universidade do Extremo Sul Catarinense. 2010.
3. Coutinho J, Gentil P, Toral N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. Cad. Saúde Pública. 2008; 24(supl. 2):332-340, <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400018>.

4. Zucchi ND. Alimentos ultraprocessados direcionados a crianças: disponibilidade, informação nutricional complementar e opinião de consumidores infantis. [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2015.
5. Maciel ES, Sonati JG, Modeneze DM, Vasconcelos JS, Vilarta R. Consumo alimentar, estado nutricional e nível de atividade física em comunidade universitária brasileira. *Rev Nutr* 2012; 25(6):707-718, <https://doi.org/10.1590/S1415-52732012000600003>.
6. Campos M, Neto J. Doenças crônicas não transmissíveis: fatores de risco e repercussão na qualidade de vida. *Rev Baiana de Saúde Pública*. 2009; 33(4):561-581.
7. Macedo TMB, Schmourlo G, Viana KDAL. Fibra alimentar como mecanismo preventivo de doenças crônicas e distúrbios metabólicos. *Rev UNI*. 2012; 2(2):67-77.
8. Gonçalves NA, Cecchi PP, Vieira RM, Santos MDA, Almeida TC. Rotulagem de alimentos e consumidor. *Rev Nutr Bras*. 2015; 14(4).
9. Silva LP. A influência da preocupação com a saúde no uso de informações dos rótulos de alimentos. Universidade de Brasília. 2016.
10. Cavada GS, Paiva FF, Helbig E, Borges LR. Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo. *Braz. J. Food Technol*. 2012; 15(spe):84-88.
11. Paula EP, Neres S, Santini E, Filho ADR. Considerações nutricionais para adultos com hiv/aids. *Rev Matogrossense de Enfermagem*. 2010; 1(2):148-165.
12. RDC 54. Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. ANVISA. 2012.
13. Silva VCP, Gallon CW, Theodoro H. Avaliação das rotulagens e informações nutricionais dos pães integrais: fibras, sódio e adequação com a legislação vigente. *Rev Demetra*. 2014; 9(4): 985-1001, <https://doi.org/10.12957/demetra.2014.11979>
14. Paulo KEA, Silva SC, Fornari JV, Bernabe AS, Arçari DP, Ferraz RRN. Avaliação da rotulagem de barras de cereais com relação à adequada. *Rev Saúde em Foco*. 2013; (7):29-34.
15. RDC 90. Regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de pão. ANVISA. 2000.
16. Ferraz EC, Cruz MM, Freitas EC. Avaliação dos rótulos de diferentes marcas de pães integrais versus pães sem glúten comercializados no município de Vitória da Conquista - BA. *Revista Baiana de Saúde Pública*. 2016; 9(1):46-55.
17. LEI 5081A. Normas de comercialização de pão integral. 2013.
18. Pimentel TC, Simões GS. Percepção dos consumidores em relação às fibras alimentares e seus produtos. *Rev Bras de Pesquisa em Alimentos*. 2012; 3(1):11-18, <https://doi.org/10.14685/rebrapa.v3i1.56>
19. Magalhães BC, Cabral NAL, Castro EEC, Oliveira ATV, Gomes RS, Sampaio GC. Consumo de fibras alimentares entre indivíduos adultos em um Supermercado de São Luís, Maranhão. *Rev Pesq Saúde*. 2016; 17(3):137-140.

20. Rodrigues AMS, Saron ML, Nascimento KO. Análise do comportamento e hábitos de consumo de frequentadores de um supermercado no município de Barra Mansa – RJ. *Rev Verde*. 2014; 9(2):185-194.
21. Soares DJ, Neto LGM, Silva LMR. Análise do comportamento dos consumidores com relação à compreensão e entendimento das informações dos rótulos de alimentos. *Rev AGROTEC*. 2016; 37(1):105-111.
22. Machado CB, Nogueira SE, Briancini TP, Tobal TM. Avaliação do hábito de leitura e entendimento dos rótulos dos alimentos: um estudo em um supermercado na cidade de Santa Fé do Sul-São Paulo. *Rev Funec Científica*. 2013; 1(1).
23. Marzarotto B, Alves MK. Leitura de rótulos de alimentos por frequentadores de um estabelecimento comercial. 2017; 10(2):102-108.