

Nutrição

CARACTERÍSTICAS DE PRODUTOS LÁCTEOS PROBIÓTICOS COMERCIAIS

Monique Suela Silva - 9º módulo de nutrição, UFLA

Ana Beatriz Matos Ferreira - nutricionista

Thassiany Fernandes Silva - nutricionista

Amanda Esther Leite - Mestranda em Nutrição e Saúde, UFLA

Juciane de Abreu Ribeiro Pereira - Orientadora, DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O consumo de probióticos tem sido amplamente associado à manutenção da saúde, devido à sua capacidade de modular a microbiota e fortalecer a barreira imune. Entretanto, a qualidade nutricional dos veículos alimentares utilizados para carrear os probióticos, pode comprometer tais benefícios, especialmente quando há açúcares em excesso. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo avaliar as características nutricionais e a rotulagem de produtos lácteos probióticos comercializados em três municípios de Minas Gerais e em site do hipermercado Pão de Açúcar (www.paodeacucar.com). Foram analisados 22 produtos (iogurtes, leites fermentados e bebidas lácteas) quanto à presença e quantidade de açúcares adicionados, posição destes na lista de ingredientes, adequação da rotulagem frontal segundo a RDC nº 429/2020 e veracidade das alegações nutricionais. Quanta a presença de alegações nutricionais, verificou-se se estas estavam presentes e de acordo com a legislação, uma vez que, a alegação pode ser verdadeira, todavia não estar em conformidade com a legislação. Os resultados indicaram que 91% dos produtos eram ultraprocessados, contendo em sua formulação além de açúcares adicionados, também aditivos não convencionais na culinária doméstica, enquanto apenas 9% foram classificados como minimamente processados. Em 77,2% dos rótulos, constatou-se presença de açúcares adicionados, frequentemente ocupando a segunda posição na lista de ingredientes. E 31,8% dos produtos apresentaram teores excessivos de açúcar, segundo os critérios estabelecidos pela RDC nº 429/2020 e todos estes não exibiam na rotulagem frontal obrigatória a presença da “lupa” indicando “alto em açúcar adicionado”. Além disso, 63,6% dos produtos apresentaram alegações nutricionais, mas parte significativa não estava em conformidade com as normas vigentes, destacando-se casos de alegações de “fonte de fibras” e “fonte de cálcio” que não atendiam aos critérios legais. Conclui-se que a maioria dos produtos lácteos probióticos avaliados possui elevado grau de processamento e quantidades expressivas de açúcares, configurando contradição frente aos benefícios esperados dos probióticos. A inadequação das informações nutricionais nos rótulos evidencia fragilidades no cumprimento da legislação e indução ao erro pelos consumidores. Os achados ressaltam a necessidade de maior fiscalização e de ações educativas para que a população faça escolhas alimentares mais conscientes e compatíveis com a promoção da saúde.

Palavras-Chave: Açúcares adicionados, Disbiose, Microbiota intestinal.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/Kntv9WcgMIU>