

Dados vão nortear estudos epidemiológicos, profissionais da área da saúde, agricultores e indústria

Unicamp finaliza a 1ª tabela de composição de alimentos do país

PAULO CÉSAR NASCIMENTO
pcncom@uol.com.br

Pesquisadores do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (Nepa), da Unicamp, em parceria com o Ministério da Saúde, anunciaram a conclusão da primeira versão de uma tabela genuinamente brasileira de composição dos principais alimentos consumidos no país, batizada de Projeto Taco (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos). Coordenado pela professora Délia Rodriguez Amaya, da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA), o projeto é uma iniciativa pioneira na América Latina para constituição de um banco de dados de nutrientes, baseados em análises laboratoriais de amostras representativas do Brasil, já que os dados de tabelas de composição de alimentos são de países desenvolvidos ou com

Produtos mais consumidos foram analisados

pilações de dados de amostras não representativas. O trabalho, na forma de livro, seria apresentado a especialistas de todo o país no último dia

24, no 18º Congresso Brasileiro de Nutrição, em Campo Grande (MS), e será também disponibilizado na internet, no endereço www.unicamp.br/nepa/taco.

Para a elaboração da tabela, foram coletados e analisados os 198 alimentos mais consumidos pela população brasileira, em todo o território nacional. Leite, iogurtes, biscoitos, café, cereais, macarrão, farinha, enlatados diversos, arroz, feijão, carnes bovinas e de frango, frutas, verduras, legumes, sal, açúcar e pães fizeram parte da lista pesquisada.

Confiabilidade – Nas análises laboratoriais, realizadas pelo Instituto de Tecnologia de Alimentos (Ital) e pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), foram obtidos dados como a composição centesimal (que inclui a determinação dos teores de umidade, proteínas, lipídeos totais, carboidratos totais e cinzas), a fibra alimentar total e o cálculo da energia, bem como minerais (cálcio, ferro, magnésio, manganês, fósforo, sódio, potássio, cobre e zinco), as vitaminas (retinol, niacina, vitaminas B1, B2, B6 e vitamina C), colesterol e a composição em ácidos graxos.

“Obtivemos informações que verdadeiramente representam a composição dos principais alimentos consumidos no Brasil, a partir de amostras representativas e análises realizadas por laboratórios com capacidade analítica comprovada por estudos interlaboratoriais, que asseguram a confiabilidade dos resultados”, enfatizou Délia Rodriguez Amaya. Segundo ela, é fundamental que cada país tenha sua própria tabela de composição dos alimentos, com suas especificidades. Por meio delas, autoridades de saúde pública podem estabelecer metas nutricionais e guias alimentares que levem a uma dieta mais saudável.

Ao mesmo tempo em que fornecem subsídios aos pesquisadores de estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com os riscos de doenças ou a profissionais que necessitam dessas informações para fins clínicos, esses dados podem orientar a agricultura e as indústrias de alimentos no desenvolvimento de novos produtos e apoiar políticas de proteção ao meio ambiente e da biodiversidade.

“A composição dos alimentos pode variar de acordo com fatores diversos, tais como o clima, o processamento, a variedade, etc. O uso, portanto, de tabelas de outros países



Ceasa de Capinas, onde foi realizada a coleta de frutas, legumes, verduras e tubérculos: amostras de nove cidades foram pesquisadas



A coordenadora do projeto, a professora Délia Rodriguez Amaya, da FEA: o uso de tabelas pode gerar interpretações equivocadas

pode induzir graves erros na compreensão do valor nutricional da alimentação e dos rótulos alimentares, nas prescrições de dietas, já que se houver qualquer variação nos processos industriais ou nas matérias-primas, não se pode garantir que se está consumindo as quantidades informadas”, adverte a pesquisadora.

Vatapá – Coordenada pelo Nepa desde 1996, a pesquisa foi concebida para ser elaborada em fases, levando-se em consideração as necessidades metodológicas e a diversificada gama de alimentos brasileiros. Compreendeu, entre outras etapas, a realização de workshops com especialistas brasileiros e do exterior, elaboração de plano de amostragem, identificação das marcas comerciais mais consumidas dos alimentos que seriam analisados, aquisição dos alimentos e a realização das análises laboratoriais após estudos cooperativos entre 20 instituições nacionais para definição daquelas com reconhecida capacidade técnica, que iriam efetivamente produzir os dados para a composição da tabela.

Nos estudos interlaboratoriais foram utilizados materiais de referência certificados e procedentes de institutos internacionais, como o norte-americano National Institute of Standards and Technology (NIST) e o europeu Bureau of Certified References of the European Commission (BCR).

Os avanços nas metodologias analíticas, o melhoramento genético de vegetais e animais, as mudanças de hábito da população e os constantes lançamentos de novos produtos no mercado fazem com que a construção de um banco de dados seja um processo dinâmico e contínuo.

Por isso, adianta Délia, a primeira versão é apenas o início, uma vez que a tabela deve ser ampliada, tanto em número de alimentos como em número de nutrientes, e atualizada à luz dos conhecimentos mais recentes. Com recursos do Ministério da Saúde e do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, a terceira fase do projeto já começou no final do ano passado e pretende analisar mais 270 alimentos, entre os quais pratos da cozinha regional brasileira, como a feijoada e o vatapá.

Como foi feita a coleta

A coleta das amostras de alimentos industrializados foi realizada em nove cidades (Manaus, Belém, Recife, Salvador, Rio de Janeiro, Campinas, Curitiba, Porto Alegre, Cuiabá) das cinco regiões brasileiras. As amostras foram compostas pelas principais marcas comerciais dos produtos e coletadas em supermercados e hipermercados, estabelecimentos que são responsáveis por cerca de 85% do total de compras de alimentos no país. Duas unidades de cada marca e de cada produto foram tomadas em cada local de coleta.

Já as amostras de carne bovina foram adquiridas em um frigorífico na cidade de Lins (SP), que recebe gado de corte das maiores regiões criadoras do Brasil (Sudeste, Sul e Centro-Oeste). Foram selecionados ao acaso 12 carcaças de bovinos da raça Nelore, divididos em dois grupos de seis.

No primeiro grupo cada carcaça foi dividida em duas metades, sendo que uma dessas metades foi destinada à análise dos cortes in natura com gordura externa e a outra metade à análise sem gordura externa aparente. A escolha contemplou os cortes comerciais brasileiros.

No segundo grupo, as carcaças foram submetidas ao mesmo procedimento de obtenção dos cortes empregado no grupo anterior. Cada corte, com e sem gordura externa, foi preparado na sua forma comumente utilizada pela população brasileira (cozido, assado ou grelhado).

Frango e pescados – As amostras de carne de frango foram coletadas diretamente dos maiores estabelecimentos de auto-serviço da cidade de Campinas (SP). Para cada corte foram adquiridos 6 quilos de pelo menos três marcas comerciais diferentes, analisados posteriormente com pele e sem pele. Para a análise do frango inteiro foram adquiridas três unidades de frango para cada uma das três marcas comerciais avícolas. Da mesma forma foram analisados com e sem pele.

Os pescados foram coletados em um grande frigorífico também de Campinas, o qual é ponto de recepção e distribuição da produção pesqueira da região Sul e Sudeste do país, além de pescados importados, largamente consumidos no Brasil. Foram aleatoriamente coletadas seis unidades de um lote de 300 quilos para cada peixe e 2 quilos para filés de peixe de um lote de 120 quilos.

Hortifrutigranjeiros – A coleta de frutas, legumes, verduras e tubérculos foi realizada na Central de Abastecimento de Campinas S.A. (Ceasa), que comercializa cerca de 50 mil toneladas de produtos hortifrutigranjeiros, provenientes das principais regiões produtoras do país.

Como ponto de coleta, foram considerados apenas os fornecedores com maior volume e condições legais de venda, totalizando cinco empresas. Em cada uma das empresas, a menor unidade comercial disponível (de três a 20 quilos) era coletada aleatoriamente para cada alimento. Na falta de determinado produto (devido a sazonalidade da produção), os pesquisadores optaram pela compra em supermercados ou hipermercados.