

Cai quantidade de sódio em produtos

Após acordo, itens deixam de ter 1,2 mil toneladas do mineral

DA REDAÇÃO

Hipertensão arterial, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e enfarto. São algumas doenças de uma lista na qual o culpado chama-se sódio, mineral usado não só para realçar o sabor dos alimentos, mas também como conservante em produtos.

E aí mora o perigo, pois boa parte dos alimentos consumidos atualmente tem alto teor dessa combinação explosiva. Por isso, desde de 2011 o Ministério da Saúde (MS) criou um acordo de cooperação para redução de sódio, em parceria com a Associação das Indústrias da Alimentação (Abia).

Ontem, o ministro da Saúde, Arthur Chioro, divulgou em Brasília que o equivalente a 1.295 mil toneladas de sódio deixou de ser colocado em itens industrializados desde o início do acordo. Até o fim do ano, esse índice pode chegar a duas mil toneladas.

A análise corresponde aos produtos pão de forma, bisnaguinha e macarrão instantâneo. No total, 54 marcas foram avaliadas, sendo 29 de massas instantâneas, nove de bisnaguinhas e 16 de pão de forma.

Até 2020, o MS espera retirar das prateleiras mais de 28 mil toneladas de sódio. A parceria compreende 16 categorias de alimentos, que representam mais de 90% do sódio em produtos industrializados.



SHUTTRESTOCK

A análise dos produtos incluiu 29 marcas de macarrão instantâneo

Resultado

Na análise do Ministério da Saúde, 93% das marcas de pão de forma apresentaram teor de sódio abaixo da meta. Entre fabricantes de macarrão instantâneo, o mesmo patamar chegou a 65% das amostras analisadas e 66% no caso das bisnaguinhas. As marcas não foram divulgadas.

ANÁLISE

O nutricionista e professor da Universidade Católica de Santos (UniSantos), Cezar Henrique de Azevedo, explica que o consumo em excesso de sódio acelera mecanismos do corpo na tentativa de eliminá-lo. Por

isso, aumenta o fluxo renal e a pressão arterial.

Ele defende a extensão do acordo a mais produtos. “A partir do momento em que alguns deixam de ter sódio, consumidores partem para outros que não reduziram em busca do

sabor diferente”.

Como exemplo, Azevedo cita a medida adotada em 2002, também pelo Governo Federal, que terminou mal sucedida. Na ocasião, houve um implemento de ácido fólico e ferro nas farinhas de milho e trigo para reduzir a anemia.

“Estudos feitos com a população indicam que a anemia não caiu. Depois, surgiram casos de crianças com excesso de peso relacionados ao consumo de farinha”.

Por isso, o nutricionista acredita ser necessário também uma mudança de comportamento da população para reduzir o consumo de produtos industrializados e a adição de sal nos alimentos.

De acordo com o Ministério da Saúde, o consumo diário de sódio pelo brasileiro é de quase 12 gramas por pessoa. A quantidade corresponde a mais que o dobro do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de no máximo cinco gramas ao dia.

Se o consumo de sódio for reduzido ao teor recomendado pela OMS, por exemplo, os óbitos por acidentes vasculares cerebrais podem diminuir em 15%, e as mortes por infarto, em 10%.