

PAINEL DOS ALIMENTOS | ADITIVOS “QUANTOS ADITIVOS ALIMENTARES (E’S) TEM O TEU LANCHE?”

Liliana G. Fidalgo^{1,2*}, Clarisse Gomes¹, Dinora Carrasco¹, Sandrine Lopes¹, Sofia Dias¹,
Tiago Domingos¹ e Ana Pardal¹

1: Departamento de Tecnologias e Ciências
Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Beja,
Campus do IPBeja, Rua Pedro Soares, Apartado 6155, 7800-295 Beja

2: Unidade de Investigação LAQV-REQUIMTE
Departamento de Química, Universidade de Aveiro,
Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro
*e-mail: Liliana.fidalgo@ipbeja.pt

Palavras chave: Aditivos alimentares, Aditivos sintéticos, Alimentação saudável, Consumo, Painel.

Resumo

Os aditivos alimentares são substâncias que podem ter ou não valor nutritivo e que não são normalmente géneros alimentícios nem ingredientes característicos de géneros alimentícios, mas que são adicionados aos alimentos, em pequenas quantidades, com a finalidade de conservar ou melhorar as suas características. A União Europeia (UE) estabeleceu um código identificador para cada aditivo alimentar, quer seja ou não aprovado para uso na UE. Esse código é vulgarmente chamado de “número E”, dado que se inicia sempre pela letra “E” (de “Europa”) e é sucedido de um número único, seguindo a convenção estabelecida pelo *Codex Alimentarius*. Quanto à sua origem, os aditivos podem classificar-se em, pelo menos, dois grupos distintos: sintéticos, que são produzidos em laboratório a partir de compostos sintéticos; e naturais, provenientes de fontes orgânicas como plantas e animais. Os aditivos, maioritariamente os sintéticos, devem ser utilizados de forma consciente, uma vez que estão relacionados à potenciais riscos para a saúde, existindo uma forte legislação associada para tentar minimizar este problema.

Este trabalho teve como principal objetivo desenvolver um painel de grandes dimensões para submeter a concurso nos Desafios 2022-2023, no âmbito do projeto Alimentação Saudável e Sustentável, lançado pelo Programa Eco-Escolas | ABAE. O trabalho foi realizado na Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Beja, pelos alunos do 1º ano do curso de Licenciatura em Ciência e Tecnologia dos Alimentos, na unidade curricular de Introdução Tecnologia Alimentar.

Inicialmente, realizou-se um questionário pela turma e alargou-se pelos estudantes do mesmo curso (o desafio sugeria que o questionário fosse na turma, mas alargou-se aos outros anos do curso para uma amostragem mais representativa), tendo sido recolhidas 29 respostas no total. Neste questionário foram pedidas informações sobre os alimentos processados que os estudantes mais consomem, dentro e fora da escola. Da análise aos questionários foram selecionados 6 produtos alimentares de diferentes marcas. De seguida, elaborou-se um painel, com dimensões de 125 cm x 80 cm (Figura 1), utilizando material reciclado e disponibilizado pela comunidade académica. Os materiais utilizados para a realização do painel foram uma palete, uma t-shirt branca, embalagens dos produtos alimentares previamente selecionados, cartão, entre outro material necessário para a elaboração do painel. A t-shirt foi escolhida como

forma de “chamada de atenção” ao tema, mostrando que ao se consumir certos aditivos está-se a “vestir” o problema.

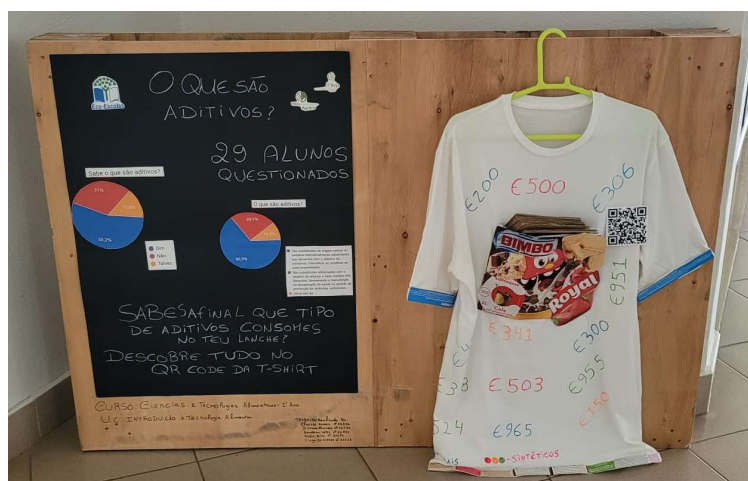


Figura 1 – Painel dos aditivos.

Dos 6 produtos alimentares selecionados, verificaram-se alguns aditivos sintéticos na sua composição, sendo associados a efeitos adversos no consumidor, principalmente em doses elevadas, tais como o E500, E503, E341 e E150. Além disso, foram encontrados outros aditivos, tais como o E951, E955, E524 e E388, que apesar de serem sintéticos são desprovidos de efeitos adversos associados. Por outro lado, encontraram-se alguns aditivos naturais, entre eles o E200, E306, E300 e E965, que em alguns casos também podem ser obtidos por processos de síntese, e podem apresentar alguns efeitos secundários, como é o caso do E200 (ácido sórbico; associado a efeitos irritantes sobre a pele).

O grupo notou que a maioria dos produtos indicados pelos colegas nos questionários continham poucos aditivos sintéticos, notando-se que já existe alguma preocupação pela comunidade académica sobre esta temática e um maior cuidado por uma alimentação mais saudável. O trabalho contribuiu para uma melhor compreensão sobre o tema “Aditivos” e a sua importância nos alimentos, como também nas consequências da sua utilização, principalmente em doses elevadas (ou acima do recomendado). O painel ficou exposto junto a cantina do instituto, tendo também sido apresentado pelos alunos a comunidade académica no evento “Dia Eco-Escolas IPBEJA 2023”, tendo-se verificado uma ótima receptividade pelo público assistente.

Agradecimentos

Os autores agradecem ao programa ECO-ESCOLAS da ESA-IPBEJA pelo apoio na realização do painel, e ao instituto por permitir a sua exposição à comunidade académica nas suas instalações. A UI LAQV-REQUIMTE agradece o apoio concedido através de fundos nacionais (FCT/MCTES, Fundação para a Ciência e Tecnologia e Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior) no âmbito do financiamento UIDB/50006/2020 e UIDP/50006/2020.

Referências

- ASAE. Aditivos alimentares. Consultado em maio de 2023: <https://www.asae.gov.pt/seguranca-alimentar/aditivos-alimentares/outras-aditivos.aspx>
- Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto. (2004). Guia: Nutrientes, Aditivos e Alimentos. <http://files.qualidadesequanca.webnode.pt/200000032-3d8e53e887/Guia para uma escolha alimentar saudável.pdf>
- DGAV. (2021). Aditivos Alimentares. <https://www.dgav.pt/alimentos/conteudo/generos-alimenticios/garantir-a-seguranca-dos-alimentos/aditivos-enzimas-e-aromas/aditivos-alimentares/>
- Artur, B., Lopes, F., Artur, B., & Lopes, F. (2019). Plataforma Online de Consulta de Aditivos Alimentares. Plataforma Online de Consulta de Aditivos Alimentares. Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Bragança.