

Realçador é liberado pela Anvisa

30/10/2009
Jornal da Tarde

Substância está presente em excesso nos macarrões instantâneos e outros alimentos. A utilização do glutamato monossódico, substância utilizada pela indústria alimentícia para realçar o sabor e aroma, e apontado pela Associação Brasileira de Defesa do Consumidor (Pro Teste) como um dos ingredientes vilões dos macarrões instantâneos, por provocar reações adversas no organismo humano, é liberada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Em pesquisa publicada ontem pelo JT, a Pro Teste avaliou as dez marcas mais vendidas no País de macarrão instantâneo e constatou que os produtos continham quantidades abusivas de glutamato, sódio e gordura. Alguns apresentavam até 2,3 gramas de sódio - volume que supera as 2g diárias de ingestão recomendada pela Organização Mundial da Saúde.

No entanto, de acordo com o órgão, os fabricantes de alimentos podem usar o glutamato na quantidade que considerarem suficiente para obter o efeito tecnológico desejado. Basta que o nome da substância conste no rótulo.

A nutricionista Viviane Laudelino Vieira, da Faculdade de Saúde Pública da USP, explica que os nutrientes que compõem o glutamato monossódico constam nas tabelas nutricionais dos alimentos. Porém, não são especificados dos demais ingredientes. Por exemplo, todo sódio dos ingredientes é somado e colocado na tabela nutricional do produto apenas como sódio, sem a origem.

Hambúrgueres, pizzas, lasanhas congeladas, salgadinhos, molhos de tomate, sardinhas e temperos prontos têm como um dos principais ingredientes as substâncias.

RÓTULOS

Observe a composição nutricional do produto no supermercado e identifique a quantidade de cada nutriente (gordura, carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais).

Veja a lista de ingredientes. Eles aparecem sempre em ordem decrescente de quantidade.

Não ultrapasse os valores diários (VD) recomendados para carboidratos, proteínas, gordura (totais e saturadas) e sódio.