

O perigo da adição excessiva de açúcares livres em alimentos industrializados

Autores: Agatha de Lima Jung, Ana Carolina Gralha, Eduardo Biffi Agazzi, Sara Giombelli Magentanz, Vanessa Massocco Woloszyn

Palavras-chave: Açúcar livre, aditivo químico, obesidade

Alimentar-se é vital para manter a saúde do indivíduo, pois os alimentos são as principais fontes de energia para os seres humanos. Muito se discute sobre a perecibilidade dos mesmos, e a inclusão dos aditivos químicos trouxe a vantagem da preservação de suas características por um longo tempo, como a melhoria nas propriedades organolépticas, dentre outros benefícios. Porém, o consumo de alimentos que apresentam excesso de aditivos podem ocasionar aos indivíduos danos à saúde. Segundo a ANVISA, aditivos são substâncias adicionadas em alimentos com o objetivo de modificar as características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais do alimento. Existem diversos tipos de aditivos, tais como corantes que tem função de modificar a cor dos alimentos, os acidulantes que possuem a função de aumentar a acidez, os aromatizantes que são capazes de conferir ou reforçar o aroma, dentre outros. Os monossacarídeos (como glicose) e dissacarídeos (como sacarose) adicionados a alimentos e bebidas pela indústria alimentícia são classificados como "açúcares livres", e sua presença excessiva na dieta alimentar tem sido associada a obesidade. Estudos apontam que o brasileiro consome cerca de 150 gramas de açúcar diário, enquanto a OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda o consumo máximo de 50 gramas. Durante as aulas de química foi desenvolvido um trabalho com enfoque nos aditivos químicos e optou-se por fomentar a pesquisa em torno desta temática e apresentá-lo na Feira de Ciências. Portanto, com este trabalho, pretende-se estabelecer conexões entre o que foi aprendido em sala de aula, com as informações encontradas na literatura sobre o consumo excessivo de açúcar. Para a coleta de dados, realizou-se um levantamento através de questionários aplicados com alunos e professores do IFC Campus Concórdia sobre alimentos mais consumidos durante o horário do lanche. Diante das informações obtidas e utilizando conhecimentos matemáticos foram realizados gráficos, sendo possível identificar os alimentos mais consumidos pelos entrevistados, dentre esses, destacaram-se os industrializados, tais como refrigerantes, chocolates e frituras, além disso, verificou-se que a maioria dos consumidores não apresentava o hábito de observar o valor nutricional de sua alimentação. Com este trabalho, foi possível constatar que grande maioria dos entrevistados apresentavam hábitos de consumo perigosos e tem-se o dever informar e alertar para este fato.