

AVALIAÇÃO DOS RÓTULOS DE WHEY PROTEIN COMERCIALIZADOS NO MUNICÍPIO DE CARUARU, PERNAMBUCO

*Evaluation of whey protein labels marketed in Caruaru city,
Pernambuco*

Resumo:

O consumo de suplementos alimentares como whey protein tem aumentado entre os praticantes de atividade física. A rotulagem desses produtos pode ser importante nas informações que o consumidor deve obter para escolha do melhor suplemento. O presente trabalho teve como objetivo avaliar rótulos de whey protein (concentrado, isolado e hidrolisado) comercializados na cidade de Caruaru, Pernambuco. Foram selecionadas 30 marcas aleatoriamente e as análises mostraram que há uma necessidade de padronização da porção nutricional para que o consumidor consiga comparar melhor as quantidades dos nutrientes. A maioria das marcas cumpriu 6, dos 11 itens exigidos pela lei que devem estar obrigatoriamente nos rótulos, entretanto ainda foram encontradas falhas na rotulagem de alguns produtos. Isso pode comprometer a forma como a informação é repassada ao consumidor. É necessária uma maior conscientização da população sobre informação nutricional, bem como maior fiscalização dos órgãos responsáveis, visando cumprimento da legislação.

Abstract:

Dietary supplements consume, like whey protein, has increased among physical activity practitioners. The labeling of these products may be important in information that the consumer must obtain to choose the best supplement. The present work had the objective of evaluating whey protein labels (concentrated, isolated and hydrolyzed) marketed in Caruaru city, Pernambuco. 30 brands were selected randomly and the analyzes showed that a standardize of nutritional portion is necessary, thus the consumer can compare quantities of nutrients better. Most of the marks met 6 of the 11 items required by law that must be mandatory on labels, however there have still been gaps in labeling of some products. This may compromise the way information is transmitted to consumer. There is a need for greater awareness of population about nutritional information, as well as oversight of responsible agency, in order to comply the legislation.



**Daryckson Gessé Pereira Araújo,
Hérica Tavares Milhomem,
Cláudia Carmem Silvestre, Maria
Carolina de Albuquerque
Wanderley, Roberta Luciana
Nascimento Godone**

Faculdade Uninassau, Campus Caruaru. E-mail:
daryckson@gmail.com

Contato principal

Daryckson Gessé Pereira Araújo



Palavras chave: rotulagem, regulamentação,
suplementação, nutrição.

Keywords: labeling, regulation,
supplementation, nutrition.



INTRODUÇÃO

A busca por qualidade de vida tem incentivado grande parte das pessoas a se adaptar a um estilo de vida saudável, melhorando a alimentação e praticando exercícios. Visando a melhoria do desempenho, atletas e praticantes de atividades físicas têm buscado cada vez mais a utilização de suplementos alimentares, objetivando alcançar os benefícios de suas proteínas, permitindo ter o máximo de ganho de massa muscular magra e perda de gordura corporal (HIRSCHBRUCH; FISBERG; MOCHIZUKI, 2008). Os suplementos alimentares enquadram-se na categoria de alimentos para ingestão controlada de nutrientes (MACHADO, 2015).

Dentre os suplementos alimentares, destacam-se os que são à base da proteína do leite, mais conhecidos como whey protein. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME, 2009), a busca por esses suplementos tem aumentado pelos consumidores interessados no ganho de massa muscular.

Dessa maneira, os rótulos aparecem como a fonte de comunicação entre consumidor e fabricante, devendo conter informações verdadeiras e legíveis sobre o produto, para que o consumidor tenha total ciência do produto que está adquirindo (MOREIRA et al., 2013; PINHEIRO; NAVARRO, 2008). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece critérios importantes para rotulagem de alimentos embalados, considerando a necessidade de um controle sanitário maior, visando proteger a saúde do consumidor. Com base nessa necessidade, a ANVISA estabeleceu exigências através da Resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, que devem ser cumpridas pelos fabricantes desses produtos (BRASIL, 2010).

O estudo teve como objetivo investigar a adequação da rotulagem de alimentos proteicos (whey protein) nas formas concentrada, hidrolisada e isolada, buscando saber se as informações apresentadas nos rótulos desses produtos contribuem para a orientação do consumidor sobre as escolhas corretas.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa realizada apresentou caráter quantitativo, descritivo e observacional. Durante o mês de agosto de 2017, no município de Caruaru, região do Agreste Pernambucano, foram avaliadas marcas encontradas em estabelecimentos comerciais de maneira aleatória.

A avaliação da rotulagem foi realizada de acordo com as RDC nº 18/10 (BRASIL, 2010), 360/03 (BRASIL, 2003) e 259/02 (BRASIL, 2002). Os dados extraídos das embalagens foram utilizados para elaboração de tabelas e gráfico comparativos.

Os parâmetros utilizados durante a avaliação da rotulagem foram: informação nutricional e critérios que obrigatoriamente devem ser informados na embalagem. Sobre a informação nutricional, foram avaliados: porção, valor energético, carboidratos, proteínas, gorduras totais,

gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol, fibra alimentar, sódio, cálcio e ferro, e os valores foram preenchidos de acordo com o fabricante. Sobre as informações obrigatórias nos rótulos, foram avaliados: designação do produto, presença da informação: "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico", imagens ou expressões que possam induzir o consumidor a um engano sobre a propriedade do produto, imagens ou expressões que façam referências a hormônios e outras substâncias farmacológicas e/ou do metabolismo, conter as expressões: "anabolizante, hipertrofia muscular, massa muscular ou anabólico", número do lote e do registro e prazo de validade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 30 rótulos de diferentes marcas de whey protein. Os resultados mostram que 11 marcas eram de whey protein concentrado, 9 de whey protein isolado e 10 de hidrolisado.

A Tabela 1 mostra os resultados das informações nutricionais das marcas de whey protein concentrado, a Tabela 2, whey protein isolado e a Tabela 3, whey protein hidrolisado, avaliadas no presente trabalho.

Analisando as três tabelas acima, verifica-se uma grande diferença entre os valores apresentados. Em partes, devido à falta de padronização do item "Porção". Se o consumidor comparar rótulos entre diferentes fabricantes, provavelmente será induzido a comprar aquele produto com maiores valores nutricionais. Sugere-se que haja uma padronização dos valores de porção, para melhor comparação de quem vai comprar o whey protein.

Os valores energéticos (em Kcal) observados variam desde 86 até 395. Levando-se em consideração as diferenças entre porções, a média entre os valores energéticos foi de 148 Kcal, sendo que esses valores são estatisticamente significativos.

Considerando o teor de proteínas, item que deve ser mais importante na busca de valor nutricional agregado, a Tabela 1 mostra que, entre as marcas de whey protein concentrado, a média desse item é em torno de 22 g por porção de 30 g. Enquanto que a Tabela 2, que traz os dados do whey protein isolado, mostra que a média de proteínas é um pouco superior, chegando a 25 g por porção de 30 g. Já o whey protein hidrolisado (Tabela 3) possui a maior média de teor proteico, equivalente a 29 g por porção de 30 g.

Exceto por duas marcas de whey protein hidrolisado (21 e 27, Tabela 3) e uma de isolado (14, Tabela 2), os outros fabricantes não informaram presença de fibra alimentar. E nos que informaram, os valores eram inferiores a 1 g. A presença de colesterol e gordura trans não foi detectada em nenhuma das marcas avaliadas. O teor de sódio variou desde 49 mg por porção até 315 mg, sendo importante a observação desse item pelo consumidor, uma vez que a ingestão elevada de sódio pode ser prejudicial.

Tabela 1. Informações nutricionais das marcas de whey protein concentrado comercializadas na cidade de Caruaru, interior de Pernambuco, de acordo com a RDC n° 360 (BRASIL, 2003)

Informações nutricionais	(A) Whey protein concentrado										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Porção (g)	30	30	31,5	30	35	30	50	50	3,4	100	33
Valor energético (Kcal)	128	127	120	128	130	120	185	191	0	395	134
Carboidratos (g)	5,9	1,8	3	5,9	4,2	4,5	25	26	0	9,5	4,3
Proteínas (g)	21	24	24	21	25	22	17	17	28	78	23
Gorduras totais (g)	1,1	2,4	1	2,3	1,5	1,5	1,9	2,1	1,8	5	2,7
Gorduras saturadas (g)	0	0	0,5	1,1	0,8	1	1,1	1,1	0,2	0,75	1,5
Gorduras trans (g)	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0
Colesterol (mg)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fibra alimentar (g)	X	X	X	X	X	X	0	0	0	0	0
Sódio (mg)	84	72	70	84	75	49	207	200	72	200	53
Cálcio (mg)	X	X	X	X	X	X	100	100	X	X	X
Ferro (mg)	X	X	X	X	X	X	1,4	1,4	100	X	X

* X: não informado

Tabela 2. Informações nutricionais das marcas de whey protein isolado comercializadas na cidade de Caruaru, interior de Pernambuco, de acordo com a RDC n° 360 (BRASIL, 2003)

Informações nutricionais	(B) Whey protein isolado									
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Porção (g)	100	32	60	37	25	30	29	34	62	
Valor energético (Kcal)	399	112	207	135	88	111	86	137	236	
Carboidratos (g)	8	2,7	0,6	1,3	1	1,6	1,2	5,2	4	
Proteínas (g)	89	25	49	31	21	25	20	24	55	
Gorduras totais (g)	1,2	0	0,8	0,6	0	0,5	1	2,3	0	
Gorduras saturadas (g)	0,38	0	0,3	0,3	0	0	0	1,4	0	
Gorduras trans (g)	X	0	0	0	0	0	0	0	0	
Colesterol (mg)	X	X	X	X	X	X	0	X	X	
Fibra alimentar (g)	X	0	0,9	0	0	0	0	0	0	
Sódio (mg)	197	50	139	71	60	60	50	87	106	
Cálcio (mg)	421	X	450	X	X	X	96	X	X	
Ferro (mg)	11	X	6,3	X	X	2,4	X	X	X	

* X: não informado

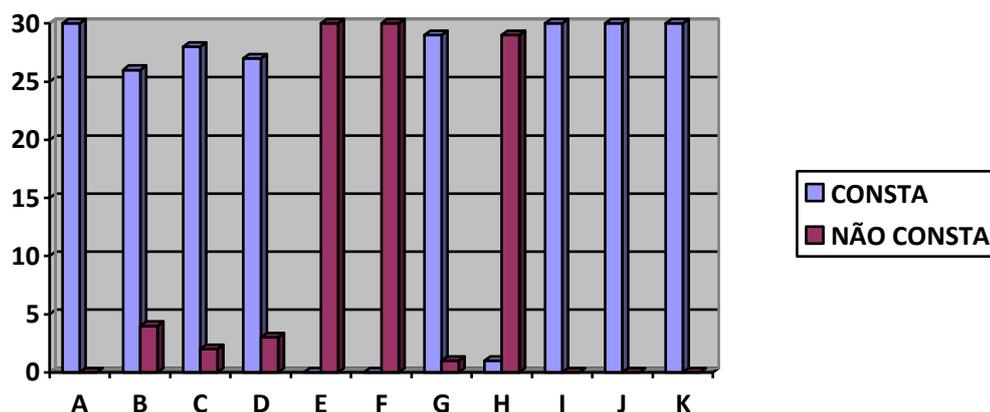
Tabela 3. Informações nutricionais das marcas de whey protein hidrolisado comercializadas na cidade de Caruaru, interior de Pernambuco, de acordo com a RDC n° 360 (BRASIL, 2003)

Informações nutricionais	(C) Whey protein hidrolisado									
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Porção (g)	30	30	37,5	32	30	30	30	40	39	40
Valor energético (Kcal)	118	110	140	126	112	110	117	150	146	144
Carboidratos (g)	0,3	0,5	3	2	3	1	0	2	1,4	1
Proteínas (g)	27	29	30	25	27	25	28	33	35	35
Gorduras totais (g)	0,8	0	1	2	0	0	0,6	0	0	0
Gorduras saturadas (g)	0,4	0	0	1	0	0	0,3	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Colesterol (mg)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fibra alimentar (g)	1	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Sódio (mg)	176	72	210	100	60	100	196	100	26	315
Cálcio (mg)	X	X	X	X	135	X	X	X	X	500
Ferro (mg)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	7

* X: não informado

O Gráfico 1 apresenta uma análise das informações obrigatórias que os rótulos desse tipo de suplemento alimentar devem conter, de acordo com a RDC N° 18 (BRASIL, 2010).

Gráfico 1 – Informações obrigatórias que os rótulos dos suplementos alimentares devem conter, de acordo com a RDC n° 18 (BRASIL, 2010).



Fonte: os autores. Legenda: (A) Designação do produto; (B) Presença da informação: "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico"; (C) Imagens ou expressões que possam induzir o consumidor a um engano sobre a propriedade do produto; (D) Imagens ou expressões que façam referências a hormônios e outras substâncias farmacológicas e/ou do metabolismo; (E) Conter a expressão Anabolizante; (F) Conter a expressão Hipertrofia muscular; (G) Conter a expressão Massa muscular; (H) Conter a expressão Anabólico; (I) Número do lote; (J) Número do registro; (K) Prazo de Validade.

Pode-se observar, conforme o Gráfico 1, que todas as marcas estavam de acordo com 6 itens da legislação, cumprindo a regulamentação para os aspectos A, E, F, I, J

e K. Com relação à obrigatoriedade da informação "este produto não substitui uma alimentação equilibrada (...)", 4 marcas não cumpriram a determinação da legislação.

Imagens que possam ludibriar o consumidor estavam presentes em quase todas as marcas, como se observa nos itens C e D da figura acima. A expressão “massa muscular” foi encontrada em 29 marcas (item G), já a expressão “anabólico” foi encontrada em apenas 1 marca. Embora a grande maioria das marcas tenha cumprido 6, dos 11 itens exigidos pela lei, ainda foram encontradas falhas na rotulagem de alguns produtos, o que pode comprometer a forma como a informação é repassada ao consumidor e induzir a compra de um produto que possa não atingir às necessidades nutricionais do mesmo. Avaliando-se os pontos de venda distribuídos de maneira equidistantes, houve diferença entre a qualidade nutricional dos rótulos comercializados.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos a partir da análise dos rótulos dos suplementos proteicos encontrados em estabelecimentos da cidade de Caruaru mostraram que algumas marcas estavam em desacordo com a legislação brasileira vigente, com alta prevalência das falhas. Tais resultados indicam que há a necessidade de maior fiscalização, para que seja mantida a fidedignidade entre as informações contidas nos produtos e a necessidade do consumidor. A educação nutricional também se faz necessária para que a população usuária desses suplementos alimentares consiga utilizar de maneira consciente. Diante dos dados obtidos nesse estudo pode-se ter como perspectiva a ampliação destas análises a nível regional ou até mesmo nacional, considerando que as marcas são comercializadas em todo território brasileiro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, A. N. DE V. S. (ANVISA). Resolução RDC no 259, de 20 de setembro de 2002. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, 2002.

BRASIL, A. N. DE V. S. (ANVISA). Resolução - RDC no 360, de 23 de dezembro de 2003. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, 2003.

BRASIL, A. N. DE V. S. (ANVISA). Resolução RDC no 18, de 27 de abril de 2010. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, 2010.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de Suplementos por Jovens Freqüentadores de Academias de Ginástica em São Paulo. **Rev Bras Med Esporte**, v. 14, n. 6, p. 539–543, 2008.

MACHADO, V. H. S. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos pré-treino para atletas. [s.l.] **Universidade de Brasília**, 2015.

MOREIRA, S. S. P. et al. Avaliação da adequação da rotulagem de suplementos esportivos. **Corpus el Scientia**,

v. 9, n. 12, p. 45–55, 2013.

PINHEIRO, M. C.; NAVARRO, A. C. Adequação da rotulagem nutricional de repositores energéticos comercializados no Distrito Federal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 2, n. 9, p. 106–118, 2008.

SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 15, n. 3, p. 3–12, 2009.