

Tema: Rotulagem e informação sobre os alimentos

Título: Celíacos e a problemática do glúten nos rótulos alimentícios

Alunos: Ana Laura de Oliveira Dearo Vanzella, Carla Martins Tavares, Gabriela Esbrisse dos Santos, Giane de Fatima Garcia Alberto

Introdução

É considerada rótulo toda inscrição que estiver apresentada na embalagem de um alimento, seja ela legenda, imagem, matéria descritiva ou gráfica, que esteja escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, litografada ou colada sobre a embalagem do alimento (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA; Resolução RDC No 259 de 20 de setembro de 2002). Para que haja uma conformidade com a legislação essas inscrições devem contemplar na totalidade as informações obrigatórias regulamentadas pela legislação brasileira. Qualquer informação que estiver além da obrigatoriedade deve obedecer aos regulamentos para informações complementares (MACHADO, Roberto Luiz Pires. Manual de Rotulagem dos alimentos. Rio de Janeiro, 2015). Segundo Lourdes Maria Corrêa Cabral (2015), a rotulagem dos alimentos embalados é obrigatória e está regulamentada pela legislação brasileira através dos órgãos competentes. O rótulo se constitui em um poderoso instrumento de comunicação entre a agroindústria e seus consumidores. Muitos produtos industrializados variam a sua composição conforme a marca, por isso é importante a leitura dos rótulos por pacientes celíacos. A frase “contém glúten” é um alerta aos que não podem ingerir essa proteína e sua inscrição em todos os alimentos industrializados que tiverem em sua composição os ingredientes trigo, aveia, triticale, cevada, centeio e/ou seus derivados é obrigatória e garantida pela lei 10.674 de 2003. A problemática do glúten nos rótulos alimentícios se dá, pois, alguns ingredientes podem estar escondidos na composição do alimento, ou em nomes confusos, como quando se ler “proteína vegetal hidrolisada” na maioria das vezes se deriva do trigo (Dia Internacional do Celíaco: a sensibilidade ao glúten x segurança alimentar. CREMEPE, 2021). Diarreia, prisão de ventre, anemia e dor abdominal são alguns dos sintomas sofridos por pessoas sensíveis a ingestão do glúten. De acordo com a Federação Nacional das Associações de Celíacos do Brasil - FENACELBRA, pelo menos 1% da população mundial é

portadora da Doença Celíaca. Ainda segundo a entidade, o problema é uma desordem sistêmica autoimune, desencadeada pela ingestão de glúten, que causa inflamação crônica da mucosa do intestino delgado que pode resultar na atrofia das vilosidades intestinais, com consequente má absorção intestinal e suas manifestações clínicas (Dia Internacional do Celíaco: a sensibilidade ao glúten x segurança alimentar. CREMEPE, 2021). De acordo com a Federação ainda existem muitos pontos frágeis no cumprimento da dieta sem glúten no Brasil, desde o entendimento do setor alimentício sobre o problema até a indústria e serviços de alimentação. Desenvolvimento O glúten é um conjunto de proteínas de origem vegetal presente no endosperma dos cereais trigo, centeio e cevada. O glúten é responsável pela elasticidade da massa e pela consistência esponjosa e fofo dos pães e bolos. (ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS, 2022) O glúten é uma proteína insolúvel, formada por outras duas: uma pertencente ao grupo das prolaminas e outra das gluteninas, ambas insolúveis em água. A aparência do glúten é de uma massa pegajosa e elástica e o mesmo é formado quando as proteínas que o constituem são colocadas em presença de água e sofrem ação mecânica. (SULZBACH et al., 2015) Suas principais fontes estão no trigo, na cevada, no centeio, na aveia, no triticale, malte e painço, e em todos os seus derivados, como farinha, farelos, germe. Os principais alimentos que contém o glúten são: massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, cerveja, uísque, vodca e alguns doces, provocando dificuldade do organismo de absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água. (BVSMS. SAUDE, 2005). Uma alergia alimentar é o mesmo que uma reação adversa a um determinado tipo ou grupo de alimentos, podendo desencadear reações alérgicas que variam a cada indivíduo. As mais comuns são náuseas, vômito, diarreia, espirros, refluxo, dores abdominais, inchaço de glote e língua, dentre outras. Uma intolerância alimentar é uma reação imunológica tardia, não é considerada alergia alimentar, mas sim uma doença autoimune e normalmente ocorre pela falta de absorção de nutrientes ou déficit de produção de enzimas responsáveis pela digestão de alguns nutrientes e também pela absorção dos nutrientes pelo intestino. Os celíacos se enquadram em intolerância alimentar, pois há uma dificuldade do organismo em digerir a proteína glúten e todos os produtos que contenham o mesmo em sua composição, podendo levar o indivíduo a óbito caso não seja tratada de maneira

correta. Um indivíduo celíaco pode ter caso de osteoporose, anemias (pela má absorção de cálcio e ferro). A prevalência da doença é feminina e há dificuldade em segurar gestações e quadros de infertilidade. Para seu tratamento é indicado uma dieta restrita à glúten, ou seja, ele não deve ser consumido de forma alguma. Desde 2016 as empresas brasileiras devem notificar em seus rótulos a presença de traços de glúten e de glúten. Essa mudança ocorreu pela RDC N° 26/2015, que visa uma melhor explicação na rotulagem de produtos para intolerantes e alérgicos. Essa resolução não é apenas para produtos com glúten, existe uma lista de alimentos que foram adequados. Dentre eles temos castanhas, produtos derivados de leite e de trigo, cevada, ovos e peixes. No quesito rotulagem, o Brasil segue os mesmos critérios que a Europa, exigindo que haja uma tabela nutricional com caloria por porção, carboidratos, gorduras, proteínas, glicídios e fibras. Os ingredientes devem estar listados em ordem decrescente (da maior para a menor quantidade), além do número do lote, validade e fabricação. Em 1992 foi promulgada a Lei nº 8.543, ainda em vigência, que determina a obrigatoriedade da declaração da presença de glúten nos rótulos e embalagens dos alimentos que o contém, tais como trigo, aveia, cevada, malte, centeio, triticale e/ou derivados (GALLEAZZI; de MELLO; KUHN, 2021, p.4) No Brasil, pelo Código de Defesa do Consumidor que, em seu artigo 6º, determina que a informação sobre produtos e serviços deve ser clara e adequada e "com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como sobre os riscos que apresentem". Um problema muito comum encontrado é a contaminação cruzada, que coloca muito em risco a saúde do celíaco, uma vez que o mesmo não pode consumir alimentos com a proteína. Essa contaminação ocorre quando dois alimentos entram em contato e o alimento isento da substância passar a ter um pouco do contaminante. De acordo com a Direção Geral de Saúde, essa contaminação pode ser direta ou indireta, como um alimento em cima do outro e uso de mesmos utensílios ou mãos, respectivamente. E pode ocorrer também no manuseio do grão ainda na lavoura. A contaminação cruzada é um dos maiores problemas para que a legislação de rotulagem seja seguida de fato, pois exige uma exclusividade de cozinha e de maquinário para produção destes produtos isentos. É importante lembrar que para que haja uma segurança 100% as refeições devem ser preparadas em casa ou consumidas em restaurantes

específicos para esse público, garantindo que o risco de contaminação seja reduzido. Os resultados, avaliados frente à legislação específica, infelizmente apontaram um grande número de inadequações, principalmente em relação aos valores declarados nas informações nutricionais. Cabe destacar que tais inadequações permaneceram mesmo considerando-se a tolerância permitida pela ANVISA de 20% com relação aos valores de nutrientes declarados no rótulo.

Conclusão

No Brasil existem leis vigentes para rotulagem que auxiliam o portador de alergia ou intolerância ou restrição alimentar a escolher seus produtos de consumo de uma forma mais segura. Vale ressaltar também que a maneira mais segura de um alérgico consumir alimentos sem glúten é a escolha por alimentos in natura e preparados de forma que não haja contaminação cruzada.

Embora nada seja 100% seguro, a fiscalização da ANVISA sobre esse tema é bem forte e está cada vez mais em voga, afim de garantir produtos mais seguros para a segurança de quem precisa manter-se longe de alimentos específicos para uma boa qualidade de vida e também de saúde. Ainda mais no caso dos celíacos ou intolerantes à glúten, que não podem lançar mão de enzimas ou pílulas que façam com que a proteína seja digerida e absorvida de forma correta pelo organismo e que quando em contato, podem até chegar a óbito por conta de suas complicações, em casos mais severos.