PERFIL DE CONSUMO E CONHECIMENTO DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE SOBRE ALIMENTOS DIETÉTICOS

Patrícia Maria Pontes Thé¹; Luzia Izabel Mesquita Moreira¹; Marise Cristiane Rocha Lima Thé²; Patrícia Maria Soares Lima Thé³; Mariel Jordana Lopes Pereira⁴.

¹Professoras do Curso de Farmácia da Universidade Federal do Ceará-UFC; ²Aluna de Mestrado em Saúde da Família-Fiocruz/UFC; ³Mestre em Dentística-UFC; ⁴Aluna de Graduação em Farmácia-UFC.

RESUMO

Estudos comprovam que, apesar do crescimento do consumo de alimentos *diet*, *light* e zero a população não está suficientemente esclarecida quanto ao significado destes termos. Esta pesquisa teve por objetivos verificar o conhecimento sobre alimentos *diet*, *light* e zero de profissionais de saúde, participantes de um Curso de Extensão de Atualização Profissional, uma vez que este segmento da população é de grande importância na orientação de hábitos saudáveis de vida. Os profissionais responderam um questionário elaborado pelos autores deste estudo. Avaliou-se o conhecimento sobre alimentos *diet*, *light* e zero, suas definições, os produtos pertencentes a essas categorias mais consumidos e a finalidade do uso. A pesquisa, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, entrevistou 22 profissionais, que assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Dos entrevistados, 86,36% afirmou saber a diferença entre esses alimentos, sendo que apenas 31,82%, 22,73% e 13,63% definiram corretamente alimentos *light*, *diet* e zero, respectivamente. Quanto ao uso, 63,63% afirmou consumi-los. Dentre os entrevistados, 86,36% não tinham nenhum problema de saúde, e entre os principais motivos para consumo destes alimentos estava o controle de peso (40,91%). Os problemas de saúde representaram 13,64%. Refrigerante, adoçantes, alimentos sem lactose e chocolate foram os alimentos *diet* e/ou *light* e/ou zero citados como mais consumidos. O fato da maioria dos entrevistados ter definido erroneamente alimentos *diet*, *light* e zero, apesar de ter afirmado saber a diferença entre estes produtos, representa perigo para a saúde, aumentando as possibilidades de fazerem escolhas erradas e disseminar informações baseadas em conceitos equivocados.

Palavras-chave: Inquéritos sobre dietas; Hábitos alimentares; Rotulagem de alimentos;

ABSTRACT

Researches show that, despite the growth in the consumption of foods with allegation of diet, light and zero, the population is not sufficiently informed about the meaning of these terms. This research aimed to verify the knowledge about diet, light and zero foods of health professionals, participants of an Update Extension Course, since these professionals are of great importance in guiding healthy habits of population. Professionals answered a questionnaire developed by the authors of this study. It was assessed knowledge about diet, light and zero foods, their definitions, the products in these categories most used by consumers and the purpose of use. The survey, approved by the Ethics Committee of the Federal University of Ceará- Brazil, interviewed 22 professionals that signed a consent form. Of the respondents, 86.36% said knowing the difference between these foods, but only 31.82%, 22.73% and 13.63% correctly defined light, diet and zero food, respectively. About the use, 63.63% said to consume these products. Among the respondents, 86.36% had no health problem, and the main reasons for consumption of these foods were weight control (40.91%). Health problems account for 13.64%. Soda, sweeteners, lactose-free foods and chocolate were the diet and / or light and / or zero foods cited as the most consumed. Most respondents have wrong knowledge about diet, light and zero foods, although claimed to know the difference between these products. This fact may represent a hazard to health, increasing the chances of making wrong choices and disseminate information based on misconceptions.

Key words: Diet surveys; Food habits, Food labeling; Nutritional education.

INTRODUÇÃO

O consumo dos alimentos *diet* e *light* cresceu progressivamente nos últimos anos.⁸ Estes produtos vem se popularizando junto a consumidores que necessitam de alimentos isentos de determinados ingredientes ou que buscam manter a forma física, apesar de terem preços mais altos quando comparados aos seus similares tradicionais.⁶

A evolução do mercado *diet*, *light* e zero levou à necessidade de contínuas adaptações na legislação de alimentos, para a garantia da qualidade dos produtos oferecidos ao consumidor.¹⁰ Atualmente os alimentos *diet* estão regulamentados pela Portaria 29, de 13 de janeiro de 1998- Regulamento Técnico para Fixação de Identidade e Qualidade de Alimentos para Fins Especiais da ANVISA, enquanto os produtos *light* e zero estão descritos na Portaria 27, de 13 de janeiro de 1998- Regulamento Técnico Referente à Informação Nutricional Complementar.^{2,1}

É importante ressaltar que a rotulagem nutricional dos alimentos *diet*, *light* e zero fica submetida, também, às determinações estabelecidas nas Resoluções RDC nº 359- Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional e a Resolução RDC nº 360 - Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, que são destinadas à rotulagem dos alimentos em geral.^{3,4}

De acordo com a Portaria nº 29, Alimentos para Fins Especiais “são os alimentos especialmente formulados e processados, nos quais se introduzem modificações no conteúdo de nutrientes, adequados à utilização em dietas diferenciadas e ou opcionais, atendendo às necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas.” Estes alimentos classificam-se em²:

- **Alimentos para dietas com restrição de nutrientes** (alimentos para dietas de restrição de carboidratos, gorduras, proteínas, sódio, outros alimentos destinados a fins específicos);
- **Alimentos para ingestão controlada de nutrientes** (alimentos para controle de peso, alimentos para atletas, alimentos para dietas para nutrição enteral, alimentos para dietas de ingestão controlada de açúcares, outros alimentos destinados a fins específicos);
- **Alimentos para grupos populacionais específicos** (alimentos de transição para lactentes e crianças de primeira infância, alimentos para gestantes e nutrízes, alimentos à base de cereais para alimentação infantil, fórmulas infantis, alimentos para idosos, outros alimentos destinados aos demais grupos populacionais específicos).

Segundo a Portaria 29, os alimentos para dietas com restrição de nutrientes (alimentos para dietas de restrição de carboidratos, gorduras, proteínas, sódio, outros alimentos destinados a fins específicos), os alimentos para controle de peso e os alimentos para ingestão controlada de açúcares podem, opcionalmente, serem chamados de *diet*.²

Já os alimentos *light*, conforme a Portaria nº 27, são conceituados como aqueles que sofreram redução mínima de 25% em calorias ou no conteúdo de algum nutriente quando comparado a um similar convencional. O termo *free*, livre, sem, zero, não contém ou isento, pode ser utilizado quando for cumprido o atributo não contém.¹

Ainda segundo a Portaria nº 27, o termo *light* também pode ser utilizado em alimentos que cumpram os atributos reduzido e/ou baixo em algum de seus constituintes, definindo quantidades específicas para cada um desses atributos.¹ De acordo com Camara⁵, é provável que o consumidor, que desconhece o conteúdo da legislação, não consiga identificar a diferença e/ou a possível vantagem entre tais atributos.

Lima et al.⁹ observa que o desconhecimento de muitos termos utilizados na Portaria nº 27, inclusive o uso de palavras em inglês, sem a necessária tradução para a língua portuguesa, gera dificuldades para a sua compreensão. Celeste⁷ afirma que a legislação brasileira sobre rotulagem deveria impedir a utilização de expressões e palavras na língua inglesa.

Estudos comprovam que, apesar do crescimento no consumo de alimentos *diet*, *light* e zero a população não está suficientemente esclarecida quanto ao significado destes termos. As

consequências deste desconhecimento podem acarretar crenças em características equivocadas de produtos, frustração das expectativas dos consumidores, eventuais prejuízos à saúde e a utilização de produtos não adequados a necessidades específicas.¹¹

O interesse pela realização deste estudo surgiu de observações feitas em sala de aula ao se abordar o tema em questão. Verificou-se que a grande maioria dos alunos desconhecia a diferença entre os alimentos *diet*, *light* e zero.

Esta pesquisa teve por objetivos verificar o nível de conhecimento de profissionais de saúde sobre alimentos *diet*, *light* e zero, participantes de um Curso de Extensão de Atualização Profissional, uma vez que este segmento da população é de grande importância na orientação de hábitos saudáveis de vida.

Os resultados servem de base para sugerir e aprimorar ações de extensão em educação em saúde e estratégias para a redução do risco de doenças crônico-degenerativas relacionadas com os hábitos alimentares.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, onde se avaliou o conhecimento de profissionais da área da saúde sobre alimentos *diet*, *light* e zero, os produtos pertencentes a essas categorias mais consumidores e a finalidade do uso.

Os profissionais avaliados estavam participando de um Curso de Extensão de Atualização Profissional na Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, da Universidade Federal do Ceará. Entre os assuntos abordados no curso estava incluso um tópico sobre alimentos *diet*, *light* e zero.

Vinte e dois integrantes do curso concordaram em participar da pesquisa. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, um questionário com perguntas objetivas e subjetivas, foi respondido. O questionário foi elaborado pelos autores desta pesquisa. Os profissionais da área da saúde eram dentistas, farmacêuticos, enfermeiros, médicos, etc.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará, através do protocolo COMEPE nº 229/08.

Os resultados da pesquisa foram apresentados e discutidos com os profissionais em sala de aula, antes da abordagem do tema sobre os alimentos *diet*, *light* e zero.

RESULTADOS

Dos vinte e dois entrevistados, dezoito (81,82%) eram do sexo feminino e quatro (18,18%) do sexo masculino. Quanto à escolaridade, sete (31,82%) estavam cursando faculdade, doze (54,55%) tinham nível superior completo e três (13,63%) possuíam especialização. No grupo entrevistado, treze (59,09%) eram solteiros e nove (40,91%) casados.

Entre os profissionais, dezenove (86,36%) afirmaram saber a diferença entre alimentos *diet*, *light* e zero, enquanto apenas três (13,63%) afirmaram não saber. As principais respostas dadas para a definição de alimentos *light* encontram-se na Tabela 1. Na Tabela 2 observa-se os significados dados pelos entrevistados para alimentos *diet*.

De acordo com os resultados, verifica-se que apenas sete (31,82%) dos entrevistados definiram corretamente os alimentos *light*, ou seja, responderam que são alimentos que apresentam redução de, no mínimo, 25% em algum componente (Tabela 1).

Quanto ao conceito de alimentos *diet*, cinco (22,73%) responderam corretamente, ao se definir que são alimentos para dietas com exigências alimentares específicas.

A Tabela 3 contém as principais definições dos entrevistados para alimentos zero. Ao se considerar a ausência de algum componente como resposta correta, apenas três (13,63%) profissionais responderam corretamente.

Tabela 1. Principais respostas de profissionais da área da saúde para a definição de alimentos *light*.

Principais respostas para a definição de alimentos <i>light</i>	Frequência	%
Menor teor de gordura	3	13,64%
Ausência de gordura	2	9,09%
Menor teor de açúcar	1	4,55
Redução de 25% em algum componente	7	31,82%
Baixo teor calórico	3	13,64%
Não sabe	3	13,64%
Mais calorias que o <i>diet</i>	1	4,55
Menos 25% de calorias	2	9,09%
Total	22	100%

Tabela 2. Principais respostas de profissionais da área da saúde para a definição de alimentos *diet*.

Principais respostas para a definição de alimentos <i>diet</i>	Frequência	%
Ausência de açúcar	5	22,73%
Para dietas com exigências alimentares específicas	5	22,73%
Ausência de algum componente	7	31,82
Menor teor calórico	2	9,09%
Menos calorias que o <i>light</i>	1	4,55
Menor teor de gordura	2	9,09%
Total	22	100%

Tabela 3. Principais respostas de profissionais da área da saúde para a definição de alimentos zero.

Principais respostas para a definição de alimentos zero	Frequência	%
Ausência de açúcar	7	31,82
Ausência de calorias	3	13,63
Ausência de algum componente	3	13,63
Menor teor de açúcar e gordura	1	4,55
Ausência de glicose	2	9,09
Sem açúcar e sem gordura	2	9,09
Não respondeu	4	18,18
Total	22	100%

Quanto ao uso, quatorze (63,63%) entrevistados afirmaram consumi-los, enquanto oito (36,36%) disseram não consumir.

Entre os motivos citados, pelos os que faziam uso dos produtos *diet*, *light* e zero, foram mencionados o controle de peso, problemas de saúde, entre outros motivos. Alguns entrevistados fizeram referência a mais de um motivo (Tabela 4).

No grupo estudado, dezanove (86,36%) disseram não apresentar problemas de saúde, um (4,55%) relatou intolerância a lactose, enquanto dois (9,09%) mencionaram diabetes.

Na Tabela 5 consta a relação dos principais produtos *diet*, *light* e zero mais consumidos pelos entrevistados.

Tabela 4. Motivos citados por profissionais da área da saúde para consumirem alimentos *light*, *diet* e zero.

Motivos para o consumo de alimentos, <i>light</i>, <i>diet</i> e zero.	Frequência
Controle de peso	9
Possuem problemas de saúde	3
Outras pessoas da residência consomem	1
Acha mais saudável	4
Evitar problemas de saúde	1

Tabela 5. Alimentos *diet*, *light* e zero mais consumidos por profissionais da área da saúde.

Alimentos <i>diet</i>, <i>light</i> e zero mais consumidos	Frequência
Refrigerante	6
Barra de cereal	2
Leite	2
Requeijão	2
Iogurte	2
Adoçante	4
Pão	2
Suco	2
Chocolate	3
Shoyu	1
Alimento sem lactose	4
Creme de leite	1
Sal	2

CONCLUSÕES

O fato da maioria dos entrevistados ter definido erroneamente alimentos *diet*, *light* e zero, apesar de ter afirmado saber a diferença entre estes produtos, representa um perigo para a saúde, aumentando as possibilidades de fazerem escolhas erradas e disseminar informações baseadas em conceitos equivocados.

Sugere-se uma ênfase maior a programas de educação e esclarecimento, de fácil acesso e divulgação. Neste contexto, os Cursos de Extensão Universitária são de grande importância, podendo contribuir para o aprimoramento de ações de educação em saúde e estratégias sobre a correta interpretação das informações de rotulagem dos alimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 27 de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico sobre informação nutricional complementar. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 15 jan. 1998. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/27_98.htm. Acesso em: 24 mar. 2009.
2. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria nº 29 de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico sobre alimentos para fins especiais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 15 jan. 1998. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/29_98.htm. Acesso em: 24 mar. 2009.
3. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 359 de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico de porções de alimentos embalados para fins de rotulagem nutricional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Disponível em: <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=9058>. Acesso em: 08 set. 2008.
4. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 360 de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 26 dez. 2003. Disponível em: http://www.anvisa.gov.br/legis/resol/2003/rdc/360_03rdc.htm. Acesso em: 14 fev. 2009.
5. CAMARA, M. C. C. **Análise crítica da rotulagem de alimentos diet e light no Brasil**. 2007. 47f. Dissertação (Mestrado em Ciências na Área de Saúde Pública)- Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2007.
6. CAMARA, M. C. C.; MARINHO, C. L. C.; GUILAM, M. C. R. Análise crítica da rotulagem de alimentos diet e light no Brasil. **Cad Saúde Colet.**, v.16, n. 1,p. 35 – 52, 2008.
7. CELESTE, R. K. Análise comparativa da legislação sobre rótulos alimentícios do Brasil, Mercosul, Reino Unido e União Européia. **Rev Saúde Pública.**, v. 35,n. 3, p. 217-23, 2001.
8. FARIA, M. G; CALDEIRA, F. V. N. D; ASSIS, E. M. de; RODRIGUES, F. C.; FUJII, J. B. Avaliação do nível de conhecimento dos consumidores de Ipatinga, MG, sobre as características e propriedades de produtos diet e light e a diferença entre ambos. **Rev Hig. Aliment.**, v. 21, n. 153, p. 34-38, 2007.

9. LIMA, A.; GUERRA, N. B.; LIRA, B. F. Evolução da legislação brasileira sobre rotulagem de alimentos e bebidas embalados, e sua função educativa para promoção da saúde. **Rev Hig. Aliment.**, v. 17, n. 110, p. 12 – 17, 2003.
10. OLIVEIRA, S. P.; ASSUMPCÃO, B. V. Alimentos Dietéticos: evolução do conceito, da oferta e do consumo. **Rev Hig Aliment.**, v. 14, n. 76, p. 36-42, 2000.
11. YOSHIZAWA N.; POSPISSIL, R. T; VALENTIM, A. G.; SEIXAS, D.; ALVES, F. S.; CASSOU, F. et al. Rotulagem de alimentos como veículo de informação ao consumidor: adequações e irregularidades. **B. CEPPA.**, v. 21, n. 1, p.169 – 180, 2003.