



Universidade Federal  
de Campina Grande

I Semana Acadêmica da Engenharia de Alimentos de Pombal

Resumo de Trabalho Científico



## Comparação entre os teores de sódio dos alimentos light e seus análogos convencionais

Anderson F. VILELA, Amanda T. MOURA, Gisele M. FREITAS, Monique S. SOUZA, Thamarys V.  
ANDRADE

Anderson Ferreira Vilela

Professor do Centro de Ciências Humanas, Sociais e Agrárias – CCHSA

Universidade Federal da Paraíba – UFPB, campus III 58220-000 Bananeiras-PB

[prof.ufpb.anderson@gmail.com](mailto:prof.ufpb.anderson@gmail.com)

A redução de algum nutriente dos alimentos como calorias, açúcares e lipídios permite ao produtor chamá-lo de light se essa redução for de, no mínimo, 25% e de diet se a redução for total. Essas duas classes de produtos tem cada vez maior interesse pela população preocupada com a manutenção da saúde. Entretanto a redução destes constituintes do alimento traz problemas tecnológicos, sensoriais e de estabilidade que são contornados, muitas vezes, pelo acréscimo de outras substâncias e algumas delas podem trazer prejuízos para a saúde como é o caso do sódio relacionado à hipertensão arterial. No intuito de comparar a concentração de sódio entre alimentos com a expressão de light e seus análogos convencionais foram visualmente analisados os rótulos de 50 produtos alimentícios independente do fabricante, marca, volume/peso, sabor, validade e apresentação. As comparações sempre foram feitas entre produtos de mesma marca e/ou sabor. Para isso foram visitados quatro hipermercados da cidade de Governador Valadares-MG. Dos produtos avaliados 48% declarava-se light pela redução do teor de lipídios e 52% pela redução de carboidratos quando comparados aos produtos tradicionais e o teor de sódio variou de uma redução de 100% até um acréscimo de 311%. Entre os produtos light pela redução dos açúcares, 40% deles teve aumento do teor de sódio, 22% teve redução e 17% não apresentou no rótulo informação para comparação. Já entre produtos light pela redução do teor de gorduras 47% apresentou aumento do percentual de sódio, 30% apresentou redução, 4% não veiculou rotulagem com dados para a avaliação em nenhum dos produtos e 1% só apresentou nos alimentos light. Nesta classe de produtos 17% não apresentou alteração do conteúdo de sódio. Dos 50 produtos inspecionados 8% não tinham no rótulo a apresentação do teor de sódio tanto nos tipo light quanto nos tradicionais, enquanto que 4% apresentavam o teor de sódio nos produtos light, mas não no produto convencional. 18% de todos os produtos light avaliados não apresentou, segundo a rotulagem, alteração alguma no percentual de sódio quando comparados aos produtos convencionais. Essa avaliação mostra que o uso de um produto light pela sua carência de lipídios ou carboidratos pode trazer o perigo para a saúde pela ingestão elevada de sódio, geralmente desconhecida pelo consumidor. O consumidor deve ficar atento à rotulagem nutricional para evitar problemas de saúde como o crescente número de gestantes com retenção hídrica elevada provocada pelo consumo de produtos ricos em adoçantes.

**Palavras-chave:** sódio, alimentos light, hipertensão arterial, rotulagem.

