

Refrigerantes ^{1,2,3,4}

DEFINIÇÃO: Bebida não fermentada, não alcoólica formada por suco, polpa ou extrato vegetal, água potável, gás carbônico; podendo receber a adição de açúcar ou edulcorantes (sacarina, ciclamato, dentre outros) além de aditivos (aromas, acidulantes, corantes, conservantes).

LEGISLAÇÃO VIGENTE: Estabelece quantidades mínimas dos ingredientes vegetais (suco ou polpa de frutas, extrato de noz de cola ou de quinino, cafeína, etc.) para cada sabor a ser comercializado, dentre outras especificações a serem seguidas pelos fabricantes.

No caso do **suco ou polpa de fruta**, a concentração **mínima** que o fabricante está obrigado a adicionar é:

- ⇒ 10% para os sabores abacaxi, limão e tangerina;
- ⇒ 5% ou 2% para outros sabores.



Essas bebidas integram o rol de produtos **ULTRA-PROCESSADOS**, que dentre outras características, consiste na fabricação através de etapas e técnicas industriais, além de apresentarem em sua formulação **ADITIVOS QUÍMICOS** e **CALORIAS "VAZIAS"**, ou seja, calorias desacompanhadas de nutrientes como vitaminas, minerais e/ou fibras em boa quantidade.



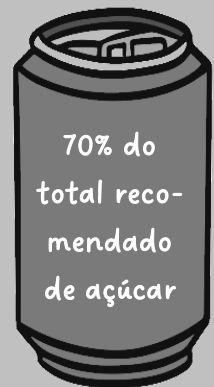
A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda no máximo 10% do valor total das calorias diárias na forma de açúcar adicionado, sendo desejável manter o nível de ingestão desses açúcares em 5%⁵.



Em uma lata de refrigerante (350ml), o teor de açúcar é, em torno de 35 gramas.



Já em relação aos açúcares adicionados, a ingestão de apenas uma lata de refrigerante contribui com 70% do total recomendado.



Se considerarmos um consumo diário de 2.000 Kcal, esta quantidade de açúcar é responsável pelo fornecimento de 7% das calorias totais, sem contribuição significativa para a ingestão diária de vitaminas, minerais e fibras.

COMPARE:

1 lata de refrigerante



= 2 colheres de sopa de açúcar



= 7 sachês de açúcar



R
E
F
R
I
G
E
R
A
N
T
E
S

Se o consumo dessas bebidas for usual e em maior quantidade, aumentam-se as chances de uma alimentação com alto teor calórico, excesso de açúcar de adição e sem densidade considerável de nutrientes. Esse contexto favorece o ganho de peso, além do surgimento de problemas dentais ou diabetes mellitus tipo 2⁶.





Outro aspecto importante é que o consumo dos refrigerantes pode ocorrer em detrimento de outras bebidas saudáveis, cuja presença na alimentação é desejável pelo perfil favorável de nutrientes como **leite, suco ou refresco de frutas, chás** ou pela função de hidratação como a **água**⁶.

No caso das versões *diet* ou *zero*, há a substituição do açúcar pelos edulcorantes. Por conta disso, a bebida fica com teor de calorias reduzido ou isento, enquanto os teores de sódio podem aumentar. Este mineral é amplamente disseminado nos alimentos e sua recomendação (2g/dia) é facilmente atingida. Porém, níveis de ingestão superiores ao da recomendação, relacionam-se com o surgimento de hipertensão arterial sistêmica⁷.



Atenção:
Água tônica, soda e bebidas gaseificadas, saborizadas com apelo comercial de que são "ÁGUA", também são REFRIGERANTES.



- ⇒ Boletim SETAN n° 7/ 2020: Adoçantes.
- ⇒ Boletim SETAN n° 11/ 2021: Light e diet.
- ⇒ Boletim SETAN n° 20/ 2021: Aditivos alimentares.

EQUIPE SETAN/PRAE:

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

CONTATO:

nutricao.prae@unirio.br

