

Análise da Quantidade de Açúcar em Bebidas Açucaradas: Néctares e Sucos Industrializados no Mercado Brasileiro

Hitauany Rey Soriano de Oliveira
Antonio Zenon Antunes Teixeira
Orientador

PIBIC-EM
CAMPUS APARECIDA DE GOIÂNIA

ANTONIO.TEIXEIRA@IFG.EDU.BR

Palavras-chave: *obesidade; suco industrializado; néctar; teor de açúcar.*

Introdução

A abordagem consiste na preocupação com bebidas açucaradas no Brasil, incluindo refrigerantes, sucos e outras com adição de açúcar. Destaca-se que essas bebidas têm baixa qualidade nutricional e são amplamente anunciadas. O açúcar é um componente chave e seu consumo excessivo está associado a problemas de saúde, como obesidade e doenças cardíacas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda limitar a ingestão de açúcar. No entanto, os brasileiros consomem muito além dessas diretrizes. O estudo mencionado revela altos índices de consumo, especialmente entre crianças, e sua associação com condições de saúde adversas. O projeto tem como objetivo analisar o teor de açúcar em néctares e sucos industrializados comercializados no Brasil, contribuindo para uma compreensão mais completa dessas questões de saúde pública.

Metodologia

A metodologia envolveu a coleta de dados de bebidas açucaradas de marcas disponíveis no Grupo Pão de Açúcar, com informações nutricionais obtidas dos sites dos fabricantes. As bebidas foram categorizadas como sucos ou néctares, excluindo aquelas sem informações sobre teor de açúcar. Foram analisadas 82 amostras de sucos e 10 de néctares. A análise focou no teor de açúcar, utilizando dados da rotulagem nutricional, convertendo valores para uma padronização de 100 mL e recalculando para uma porção de 200 mL para comparação. Essa abordagem permitiu avaliar o conteúdo de açúcar em bebidas comercializadas no Brasil.

Resultados e Discussão

A análise de 92 amostras de sucos e néctares de 11 marcas revelam que o teor médio de açúcar em sucos foi de 17,0 g por 200 mL e de 19,7 g para néctares, evidenciando uma preocupante presença de açúcar em bebidas amplamente consumidas no Brasil. Esses valores excedem a

recomendação da OMS de limitar a ingestão diária de açúcar a 25 g. Algumas marcas, como Del Valle e Villa Piva, apresentaram teores excepcionalmente altos, com potenciais impactos na saúde pública, incluindo riscos de obesidade e doenças relacionadas. A variação substancial no teor de açúcar entre marcas e sabores de sucos destaca a importância da rotulagem clara e da conscientização dos consumidores. Além disso, a presença de edulcorantes artificiais em alguns produtos levanta questões sobre a percepção enganosa de produtos "sem açúcar". O tamanho das embalagens também pode contribuir para o consumo excessivo de açúcar, com produtos de maior volume sendo consumidos como porções únicas. Esses resultados reforçam a necessidade de regulamentações mais rigorosas e campanhas de conscientização para promover escolhas mais saudáveis e reduzir o consumo excessivo de açúcar em bebidas, visando a melhoria da saúde pública no Brasil.

Conclusões

Os resultados desta análise revelam um cenário preocupante em relação ao teor de açúcar em bebidas açucaradas disponíveis no mercado brasileiro. Com teores médios de açúcar de 17,9 g/porção para sucos e 19,7 g/200 mL para néctares, muitos produtos excedem as recomendações da OMS. A presença de edulcorantes artificiais em bebidas rotuladas como "sem açúcar" levanta questões sobre a transparência na indústria de alimentos. A alta variação entre marcas e sabores destaca a necessidade de uma rotulagem mais clara e de conscientização dos consumidores.

Referências Bibliográficas

Oliveira, H. R. S. & Teixeira, A. Z. A. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, REASE, v. 9, n. 7, 2023.