**Avaliação da rotulagem de produtos não lácteos quanto à presença de lactose**

Larissa Mayumi Sawada (PIBIC/Unioeste/PRPPG), Luciana Bill Mikito Kottwitz (Orientadora), e-mail: [larissa.sawada@gmail.com](mailto:larissa.sawada@gmail.com)

Universidade Estadual do Oeste do Paraná/Centro de Ciências Médicas e Farmacêuticas/Cascavel, PR.

Ciências Agrárias -Ciência de Alimentos

**Palavras- chaves:** Rotulagem, produtos industrializados, intolerância a lactose.

**Resumo**

O consumo de alimentos industrializados cresce cada vez mais, assim como a procura por uma melhor qualidade de vida incluindo uma alimentação saudável. Desta forma, é de fundamental importância a fidedignidade dos rótulos, para escolha de produtos que apresentem melhor característica de acordo com as necessidades de cada consumidor. Em atenção especial estão os produtos que contém lactose em sua formulação, já que é estimado que, 65% da população adulta mundial apresentam sinais e sintomas de má digestão deste dissacarídeo, e nem sempre o consumidor está apto a ler e interpretar as informações da rotulagem podendo cometer equívocos, consumindo muitas vezes produtos não lácteos acreditando serem isentos de lactose. Assim, a obrigatoriedade de declaração nos rótulos seria de relevância para consumidores portadores de intolerância a lactose, para facilitar o controle e prevenção dos sintomas. Desta forma, esse trabalho tem por finalidade analisar produtos industrializados não lácteos, que representam uma escolha de tratamento dietético aos indivíduos portadores de intolerância, quanto à presença de lactose, mediante avaliação da sua rotulagem.

**Introdução**

As informações expressas nos rótulos dos alimentos são de fundamental importância para a orientação dos consumidores no momento da compra (ZANETTE et al., 2005). Assim, a disponibilização de informações adequadas e compreensíveis, que não levem o consumidor a erro, pode contribuir para a promoção da saúde e a redução do risco de doenças relacionadas à alimentação e à nutrição, bem como alertar indivíduos com intolerâncias alimentares (COUTINHO & RECINE, 2007).

Estima-se que 65% da população adulta mundial fazem parte de um grupo que manifesta sinais e sintomas de má digestão da lactose (RODRIGUEZ et al., 2008; VUORISALO et al, 2012). Intolerância à lactose é o termo comumente usado para descrever sintomas relatados por pessoas que apresentam má digestão da lactose após ingerirem leite e derivados. (CUNHA et al., 2007; MATTAR & MAZO, 2010; GRAND, 2010).

Na indústria de alimentos a lactose merece destaque na fabricação de iogurtes e queijos (fermentação da lactose), e em outros alimentos não lácteos, como sopas, bebidas, produtos cárneos e misturas de especiarias (ORDÓÑEZ, 2005).

No Brasil, existem legislações para rotulagem que determinam a obrigatoriedade de informação no rótulo e na embalagem dos alimentos comercializados quanto à presença ou ausência de determinados componentes (BRASIL, 1998). Entretanto, para portadores de má digestão da lactose ainda não existe a obrigatoriedade legal de informar na rotulagem a presença ou ausência, ou ainda a quantidade de lactose presente no alimento. Essa medida facilitaria o controle e a prevenção dos sintomas de intolerância à lactose (PEREIRA et al, 2012)

Assim, os portadores da má digestão da lactose devem atentar-se às informações contidas nos rótulos dos alimentos, procurando leite, lactose, soro de leite, coalhadas, derivados de leites, sólidos do leite e leite em pó entre os ingredientes descritos na rotulagem (SILVA & VENUTO, 1995).

O objetivo deste trabalho foi analisar produtos industrializados não lácteos quanto à possível presença de lactose avaliando criteriosamente a sua rotulagem.

**Material e Métodos**

A pesquisa foi realizada em diferentes supermercados da cidade de Cascavel (PR). Foram selecionadas 12 categorias de produtos industrializados não lácteos comumente comercializados dos seguintes grupos: bebidas não alcoólicas, preparados em pó para sopas, derivados cárneos, margarinas e cremes vegetais, salgadinhos, pães, macarrão instantâneo, balas, adoçantes, condimentos (ketchup, mostarda e maionese), cervejas. Para cada categoria foram analisadas no mínimo, três diferentes marcas, conforme a disponibilidade, totalizando 54 produtos.

Nos rótulos foi verificada a lista de ingredientes quanto à indicação direta de conter lactose (apresentada no rótulo do alimento), descrição da presença da lactose na lista de ingredientes, bem como quanto à presença de ingredientes que apresentem lactose como constituinte, tais como: soro de leite, concentrado proteico de soro, proteínas lácteas, caseinatos, saborizantes (caramelo, açúcar mascavo e artificial de manteiga), lactulose, leitelho, entre outros.

**Resultados e Discussão**

Os resultados da análise dos rótulos de produtos não lácteos estão expressos na figura 1.

Figura 1: Percentual de rótulos de produtos não lácteos quanto à indicação de presença direta, indireta e descrição da lactose.

Todos os rótulos avaliados indicaram a presença de lactose, direta ou indiretamente, na lista de ingredientes e informações no rótulo descrevendo a presença da lactose. A identificação direta da lactose foi verificada em uma marca de adoçante e uma marca de bala, as quais declararam informações descrevendo a presença da lactose no rótulo (4%). A descrição da presença de lactose na lista de ingredientes foi verificada em três marcas de adoçantes e uma marca de salgadinho, totalizando quatro rótulos (7%).

A declaração indireta de lactose foi observada na maioria dos produtos analisados, compreendendo 48 rótulos (89%).

A prevalência de intolerância à lactose exibe variações de acordo com a etnia de povos estudados. Na América Latina, estima-se que esta prevalência atinge 50% da população (OLIVEIRA, 2013). O tratamento de pessoas com sintomas de intolerância à lactose recomenda evitar leite e produtos lácteos da dieta para se obter remissão dos sintomas. Porém, tal tarefa pode ser dificultada pela presença de alimentos com lactose não identificada na sua composição (MATTAR & MAZO, 2010).

Recentemente a ANVISA regulamentou, por meio da RDC 26/2015, a obrigatoriedade de informar a presença de alergênicos na rotulagem de alimentos (BRASIL, 2015). No entanto não há ainda nenhuma legislação vigente, com a mesma finalidade, visando informar indivíduos intolerantes à lactose. A ANVISA apenas indica que possui outras ações regulatórias em andamento que contemplam medidas para auxiliar na prevenção de intolerâncias alimentares e outras doenças (ANVISA, 2016).

Assim, é fundamental o esclarecimento das famílias e de pacientes com intolerância a lerem e interpretarem os rótulos de alimentos e medicamentos. Devido suas fortes características tecnológicas, a lactose pode ser adicionada a alimentos para modificar textura, cor e capacidade de retenção de água, já nos medicamentos atuam como veículo ou excipiente. Portanto é grande a variedade de produtos não lácteos que contenha lactose (ANTUNES & PACHECO, 2009).

**Conclusões**

Os resultados obtidos sugerem a importância das informações aos consumidores quanto à possibilidade de produtos não lácteos apresentarem lactose.

**Agradecimentos**

À Universidade Estadual do Oeste do Paraná – Campus Cascavel, por possibilitar a realização da presente pesquisa.

**Referências**

Antunes, A. E. C. & Pacheco, M. T. B. (2009). Leite para adultos: mitos e fatos frente à ciência. São Paulo: Varela.

ANVISA (2016). **Agência Nacional de Vigilância Sanitária.** **Perguntas e Respostas sobre Rotulagem de Alimentos Alergênicos**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/2810640/Rotulagem+de+alergenicos.pdf/ab5b2e7d-4ff8-429c-ab24-a28f936553b1>. Acesso em: 18 de julho de 2016.

Brasil (1998). **Aprova o Regulamento Técnico referente a Alimentos para Fins Especiais**. Portaria nº 29 de 13 de janeiro de 1998. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, 15 jan. 1998 <http://www.anvisa.gov.br/legis/portarias/29_98.htm>. Acesso em: 18 de julho de 2016

Brasil (2015). **Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária.** **Rotulagem dos principais alimentos que causam alergias** alimentares.Resolução RDC n˚ 26, 02 de julho de 2015. D.O.U. Brasília.

Coutinho, J.G. & Recine E. (2007). Experiências internacionais de regulamentação das alegações de saúde em rótulos de alimentos. *Revista Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health*, **22,** 432-437.

Cunha, L. R. da. et al. (2007) Desenvolvimento e avaliação de embalagem ativa com incorporação de lactase. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, **27**, 23-26.

Grand, J. G. (2010). What is lactose intolerance and how to measure it. *National Institutes of Health*. 35-37. <http://consensus.nih.gov/2010/images/lactose/lactose_abstracts.pdf>.Acesso em: 12 mai 2015.

Mattar, R. & Mazo, D. F. de C. (2010) Intolerância à Lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. *Revista da Associação Médica Brasileira* **56**, 230-236.

Oliveira, V. C.D. (2013). *Alergia à proteína do leite de vaca e intolerância à lactose: abordagem nutricional e percepções dos profissionais da área de saúde.* Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ciência e Tecnologia do Leite e Derivados, da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. Juiz de Fora.

Ordóñez, J.A.(2005). *Tecnologia de Alimentos*. São Paulo: Artmed.

Pereira, M. C.S et al.(2012). Lácteos com baixo teor de lactose: Uma necessidade para portadores de má digestão da lactose e um nicho de mercado. *Revista do Instituto Laticínios Cândido Tostes*, **57**, 57-65.

Rodriguez, V. A.; Cravero, B. F.; Alonso, A. (2008). Proceso de elaboración de yogur deslactosado de leche de cabra. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, **28**, 109-115.

Silva, P.H.F. & Venuto, P. R. M. (1995). Intolerância à Lactose. *Revista do Instituto de Laticínios Cândido Tostes*, **50**, 27-32.

Vuorisalo, T. et al. (2012).High lactose tolerance in north Europeans: a result of migration, not in situ milk consumption. *Perspectives in Biology and Medicine, Baltimore*, **55**, 163-174.