

Nem tudo é o que parece

POR GIOVANNA KUNZ

No meio das prateleiras lotadas dos supermercados, alimentos da mesma categoria podem ser aliados ou vilões da saúde. A diferença entre tantas opções normalmente está escondida em letras miúdas e nomes difíceis de pronunciar presentes nos rótulos, que revelam a qualidade e a composição dos produtos.

As respostas estão no próprio alimento, mas os consumidores prestam pouca atenção à lista de ingredientes, aos prazos de validade, às informações nutricionais, como o percentual de valores diários (%VD), e às lupas de advertência, indicativos de qualidade que, muitas vezes, nem sabem o que significam. Quem determina que essas informações devem constar nos rótulos dos alimentos é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), tornando obrigatória a transparência por parte das empresas para que a população tenha acesso a dados que indiquem a qualidade dos produtos e auxiliem na escolha da opção mais saudável.

Mesmo assim, é raro encontrar alguém que opte por um alimento por conta das informações disponibilizadas. Daiane Aguiar Rocha, 36 anos, por exemplo, não tem costume de analisar a composição nutricional, então escolhe pelas marcas. “Eu vejo as mais conhecidas, que têm propagandas e são comercializadas há mais tempo”, explica. Quando não decide por conta do fabricante, ela costuma se guiar pelos preços, priorizando o mais em conta.

Além de a lista de ingredientes ser fundamental para os clientes adotarem hábitos alimentares mais equilibrados

Saiba como interpretar as informações das embalagens e fazer escolhas mais conscientes no supermercado



Sem olhar rótulos, Daiane Aguiar Rocha escolhe os alimentos por conta da marca e do preço

e não optarem por ultraprocessados sem o devido conhecimento, é especialmente relevante para pessoas com alergias, intolerâncias ou doenças relacionadas à alimentação, como obesidade, hipertensão e diabetes. Entre os itens que mais geram alertas estão conservantes, lactose, glúten, açúcares e certos tipos de adoçantes.

Escolha inteligente

Como os nomes nos rótulos podem ser de difícil entendimento para a população em geral, os nutricionistas Matheus Maestralli e Rayanne Marques indicam alguns truques fáceis na hora de escolher o mais saudável. A principal dica é olhar a ordem dos ingredientes, que aparecem de forma decrescente, ou seja, do que tem mais para o que tem menos. “Se o primeiro ingrediente é açúcar, farinha branca ou óleo, isso indica que o produto tem uma quantidade alta e majoritária desses itens”, diz Matheus.

Responsável por fazer as compras da casa, Deise de Sousa Cardoso, 44 anos, procura olhar os rótulos quando vai ao supermercado. Apesar de compreender os alertas principais, como as lupas e os avisos de que o alimento é transgênico, não consegue decifrar todos os nomes complicados. “Eu não sei se as opções com nomes das fórmulas são piores, mas acho que as empresas colocam muitos para confundir o consumidor.” Por conta disso, sempre que pode, ela dá preferência aos produtos com ingredientes conhecidos popularmente.

De acordo com os especialistas, a nomenclatura dos alimentos e o tamanho da lista realmente são outros pontos a serem observados. Ou seja, quanto menor a lista e quanto mais ingredientes conhecidos