

Fraca aposta na prevenção

Substâncias indesejáveis e falhas de higiene e de conservação nalguns alimentos continuam a preocupar-nos

A preocupação com a alimentação é crescente. Substâncias potencialmente nocivas, como a acrilamida ou as micotoxinas, ou determinados aditivos, continuam a gerar desconfiança nos consumidores. De forma recorrente também se descobrem problemas de higiene e conservação. Tal como em anos anteriores, ao longo de 2005, fizemos vários alertas sobre os problemas que detectámos nos nossos testes alimentares.

ACRILAMIDA PROBLEMA MUNDIAL

Analisámos 20 amostras de batatas fritas e aperitivos em pacote (PRO TESTE n.º 254, de Janeiro de 2005). Conclusão: 7 continham elevados teores de acrilamida, substância potencialmente cancerígena. Visitámos também 20 restaurantes e 2 tinham o mesmo problema. Para reduzir a formação de acrilamida, convém ter alguns cuidados, como conservar as batatas, acima dos 8°C, ao abrigo da luz (na despensa, por exemplo). A fritura não deverá ultrapassar os 170°C, limite de temperatura que a lei deveria adoptar. Quando o objectivo é fritar ou assar, os distribuidores deveriam optar por seleccionar batatas com baixo teor em açúcares.



SULFITOS CONSERVANTES A MAIS

Analisámos mais de 120 produtos, entre carne e derivados, marisco, vinho e frutos secos (PRO TESTE n.º 255, de Fevereiro de 2005). Muitas vezes, estes aditivos não estão assinalados, o que é ilegal e pode causar alergias em pessoas sensíveis. Mais: estão presentes, por vezes, em alimentos onde não deveriam estar e, quando autorizados, nem sempre o limite legal é respeitado: 7% das amostras estavam em infracção. É urgente que a legislação europeia seja revista, dado que estabelece limites demasiado elevados.



SAL EM EXCESSO

Os portugueses estão entre os maiores consumidores de sal da Europa, ultrapassando o limite de 6 gramas por dia, recomendado pela Organização Mundial de Saúde. As doenças cerebrovasculares e o cancro do estômago estão associados, entre outras razões, ao consumo excessivo de sal. A maior quantidade de sal provém, por exemplo, do pão, das sopas instantâneas, dos caldos e das refeições preparadas (TESTE SAÚDE n.º 53, de Fevereiro de 2005). É, pois, necessário que o Governo faça campanhas de informação, estabeleça metas para diminuir o consumo de sal, impondo, se necessário, limites legais. Na rotulagem nutricional, que convinha ser obrigatória para todos os alimentos, o teor em sal deveria ser sempre indicado.



SALMÃO FUMADO FALTA LEGISLAÇÃO

A higiene e conservação do salmão fumado deixam algo a desejar, embora não ponham em causa a saúde pública (PRO TESTE n.º 257, de Abril de 2005). Verificámos que o consumidor é enganado quanto ao peso líquido indicado na embalagem. Pagamos mais salmão do que na realidade levamos para casa. Uma fiscalização mais eficaz evitaria tais situações. Além disso, é necessário legislação específica para o peixe fumado.



ALIMENTOS LIGHT ALEGAÇÕES NEM SEMPRE REAIS

Testámos 28 produtos, entre néctares, iogurtes, queijos, manteiga, maioneses, natas e batatas fritas (TESTE SAÚDE n.º 54, de Abril de 2005). Excepto nalguns queijos, natas e batatas fritas, a redução calórica face a um produto não light da mesma marca era significativa. Certas alegações nos rótulos não estão sujeitas a nenhuma lei e nem sempre são verdadeiras. É urgente que a Comissão Europeia aprove a proposta de regulamento que estabelece a alegação de light para um produto com uma redução, no mínimo, de 30% face ao produto normal. Para alegar um valor energético reduzido, a diminuição de calorias também deverá ser de pelo menos 30 por cento.



PÃO AO QUILO MAIS JUSTO

Comprámos pão de trigo (*bijus* e *carcaças*) e de mistura (bolas) em 40 estabelecimentos (PRO TESTE n.º 258, de Maio de 2005). A maioria tinha excesso de humidade, o que pode limitar a conservação. A qualidade de fabrico deixou muito a desejar nalguns casos. Mais: existem grandes variações no preço. O mais correcto seria pagar o pão ao quilo e não à unidade. A legislação deveria estabelecer as características deste produto e limites para o sal e contaminantes.



MICOTOXINAS O MELHOR É PREVENIR

Alguns bolores que aparecem em certos alimentos são capazes de produzir micotoxinas, substâncias que podem afectar a saúde. Algumas são cancerígenas e mutagénicas. Em 70 produtos (PRO TESTE n.º 259, de Junho de 2005), 6 estavam contaminados e 1 (aperitivo de milho) tinha valores acima do aceitável. A situação não é alarmante, mas o risco pode ser real a longo prazo. É imperativo que a Comissão Europeia melhore a legislação, que só contempla algumas micotoxinas para certos alimentos. Os produtores deveriam apostar na prevenção e os fabricantes seleccionar rigorosamente as matérias-primas.



COELHO PROBLEMAS DE HIGIENE E CONSERVAÇÃO

Embora não tenhamos encontrado resíduos de medicamentos, a maioria das 18 amostras tinham problemas de higiene e/ou conservação (PRO TESTE n.º 260, de Julho de 2005). Encontrámos bactérias potencialmente patogénicas e deficiências na carcaça. Os limites microbiológicos deveriam estar contemplados na lei.



EMENTAS ESCOLARES FRITOS E DOCES A MAIS

Analisámos quase três mil ementas de cerca de 200 cantinas escolares (PRO TESTE n.º 261, de Setembro de 2005). Embora a maioria das refeições acabem por ser equilibradas, por vezes, abusa-se dos fritos e dos doces. Erradamente, as massas, as leguminosas (feijão, grão, etc.) e os legumes não são prioridade na grande parte dos casos.



ALERGÉNIOS INDICAR TODOS OS INGREDIENTES

O amendoim e a avelã são responsáveis por mais de 10% das reacções alérgicas induzidas por alimentos. Na sequência de um projecto comunitário para desenvolver métodos rápidos para detectar estes frutos secos, pesquisámos a sua presença em 32 amostras de bolachas, chocolate e cereais de pequeno-almoço (TESTE SAÚDE n.º 57, de Outubro de 2005). Descobrimos avelãs num terço das amostras. É essencial que a directiva, já transposta, mencione os ingredientes potencialmente alergénicos, e não se limite aos adicionados. A Direcção-Geral de Fiscalização e Controlo da Qualidade Alimentar deveria fazer um controlo mais rigoroso.



CANTINAS HOSPITALARES FALTA DE HIGIENE

Visitámos 21 cantinas hospitalares e o panorama era preocupante (PRO TESTE n.º 263, de Novembro de 2005). Encontrámos, por exemplo, portas, janelas e casas de banho sujas, pavimentos derrapantes e sistemas de exaustão e ventilação desadequados. Algumas boas práticas de higiene pessoal não foram seguidas, pois chegámos a encontrar bactérias de origem fecal nas mãos dos funcionários. Mais: a comida tinha problemas de higiene e de conservação. É necessária uma fiscalização mais eficaz por parte do Ministério da Saúde e a tomada de consciência por parte das administrações dos hospitais de que deve proceder à realização de obras e apostar na formação dos funcionários. Por fim, é urgente que os hospitais revejam as temperaturas de conservação, o modo de confecção dos alimentos e os cuidados básicos de higiene.



CONSUMIDORES EXIGEM

Os agentes económicos (produtores, transformadores, distribuidores) e entidades oficiais (Comissão Europeia ou Ministério da Saúde) têm de se esforçar mais para conseguir restabelecer a confiança dos consumidores, como provam os nossos testes. A recém-criada Autoridade de Segurança Alimentar e Económica terá de estruturar-se para fazer face a tais problemas.

Os riscos existem e há que limitá-los, à partida, através de uma política de prevenção e não de gestão de erros. Melhorar a coordenação da cadeia alimentar passa pela aprovação de legislação realista (muitos alimentos nem a têm), por um controlo eficaz e, em caso de infracção, pela aplicação de sanções suficientemente dissuasoras. 