



INTOLERÂNCIA À FRUTOSE: DESAFIOS NA INTERPRETAÇÃO DE RÓTULOS

Débora de Carvalho Lima¹
Maria Grossi Machado²

¹Graduanda do Departamento de Nutrição/Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração (USC) – Bauru/SP –

²Docente do Departamento de Nutrição/Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração (USC) – Bauru/SP

RESUMO

Intolerância alimentar é uma reação adversa aos alimentos na qual vincula-se a suscetibilidade de cada indivíduo, trazendo resultados que não são desejáveis em sua pós ingestão. A frutosemia corresponde a um defeito enzimático podendo acarretar em acidose metabólica, apatia, convulsão, coma e até doenças hepáticas. Algumas sinônimas encontradas para frutose nas listas de ingredientes aparecem como açúcar, frutose líquida, edulcorante à base de frutose, mel, melaço, oligossacarídeos, frutanos, fructans, rafinose, levulose, sorbitol, sacarose e xarope de milho. Essa diversidade em palavras dificulta o reconhecimento da frutose nos rótulos alimentares. Os objetivos do estudo foram avaliar e identificar rótulos dos produtos industrializados com a ocorrência de frutose e sinônimas e investigar o conhecimento do Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) das empresas. Tratou-se de uma pesquisa transversal e descritiva realizada em uma grande rede de supermercados de Bauru. Os produtos foram divididos por categoria e fotografados aleatoriamente baseando-se na possibilidade de possuírem frutose. Posteriormente foram realizadas ligações ao SAC dos produtos com sinônimas de frutose em suas listas para que o conhecimento dos atendentes fosse analisado através do questionamento. A incidência de frutose abrangeu 83,1% dos produtos. Dentre esses, o açúcar totalizou 87,6%. Com o questionamento aos SACs, observou-se que todos possuíam um conhecimento limitado e muitos traziam informações equivocadas, o que nos mostra a importância de formações contínuas dos atendentes para solução das demandas representadas pelas novas doenças e intolerâncias.

Palavras Chave: Intolerância à frutose; Frutose; Rotulagem dos alimentos.

INTRODUÇÃO

A reação adversa pode referir-se aos resultados indesejáveis da pós ingestão de algum alimento que habitualmente é tolerado pela maioria das pessoas, podendo ser secundárias a alergia ou intolerância alimentar. (FERGUSON, 1992 apud BRICKS, 1994). A maioria dessas respostas adversas é devido a fatores não imunológicos, entre eles a contaminação, reações farmacológicas, toxinas, reações própria de cada pessoa ou ainda metabólica, onde encaixa-se a frutosemia, sendo assim uma intolerância e não alergia alimentar, mesmo que as manifestações sejam semelhantes. (BRICKS, 1994).

A frutose é um carboidrato simples, importante e uma das vias que a mesma é inserida na dieta das pessoas é através da ingestão de alguns vegetais e frutas, pois a possuem

naturalmente como componente. Por não precisar da insulina para metabolizar e ser próxima da estrutura química da glicose ($C_6H_{12}O_6$), ela ainda é usada como substituta em alguns produtos dietéticos. (BARREIROS; BOSSOLAN; TRINDADE, 2005).

Denominada também como levulose, açúcar, sorbitol, sacarose, inulina, xarope de milho, frutose líquida, edulcorante à base de frutose, mel, melaço, oligossacarídeos, fructanos, fructans e rafinose, a frutose apresenta uma vasta gama de sinonímias e utilizações pela indústria alimentícia. (DUTRA-DE-OLIVEIRA, 2008 apud GAINO; SILVA, 2011).

O consumo de frutose aumentou por todo o mundo nas últimas décadas e evidencia-se a continuidade desse aumento com o passar dos anos. Esse crescimento pode se relacionar com o desenvolvimento da síndrome metabólica (SM), induzindo a obesidade visceral, insulino resistência, dislipidemia e hipertensão arterial. Esse aumento progressivo coincide com a maior ingestão de frutose que é destacada como uma transição nutricional nas últimas décadas, onde é visto uma procura de facilidade de todos aspectos, inclusive na hora de se alimentar, o que abre espaço para produtos industrializados ricos em frutose. (SCHULTZ et al., 2013).

A intolerância hereditária à frutose é um erro inato do metabolismo, um distúrbio de natureza genética correspondente a um defeito enzimático com capacidade de impedir sua via metabólica. A frutosemia é uma doença autossômica recessiva causada pela deficiência da aldolase β ou frutose-1-6-disfosfato aldolase (1:20.000 nascidos vivos). A doença pode se expressar no fígado, rim e intestino delgado. (ARAUJO, 2004 apud EL HUSNY, 2006).

Vômitos, diarreia, dificuldade na alimentação, hipoglicemia com sudorese, tremores, palidez, acidose metabólica, irritabilidade, apatia, convulsão e coma são alguns sintomas precoces, já os sinais de toxicidade crônica podem aparecer como um baixo ganho pondero-estatural, doenças hepáticas, acidose tubular renal, hipofosfatemia e insuficiência renal crônica. (PONS et al., 2007).

A intolerância à frutose é claramente menos documentada em seres humanos, porém, tem sido descrita como má absorção desse açúcar devido a disfunção do intestino delgado, seja por indivíduos com diarreia crônica ou síndrome do intestino irritável. (ANDERSON, 1978 apud BERG et al., 2015).

Nessa perspectiva, o presente trabalho visou avaliar os rótulos dos produtos industrializados, identificando a ocorrência de frutose e suas sinonímias e investigar o conhecimento do Serviço de Atendimento ao Consumidor das empresas com o intuito de alertar aos intolerantes à frutose e/ou portadores de frutosemia sobre a presença desse monossacarídeo na composição desses.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa transversal, descritiva que visou a avaliação de rótulos dos alimentos e identificação daqueles que continham frutose e outras diferentes nomenclaturas.

Os produtos avaliados foram encontrados em uma rede de supermercados de Bauru e as categorias dos alimentos foram divididas conforme a seção, sendo: adoçantes dietéticos, bebidas, bombonieres/doces/sobremesas, lácteos, panificados e ultraprocessados.

Para a entrada da pesquisadora, bem como a realização das fotografias dos rótulos dos produtos, houve a prévia autorização da gerência do local.

Os produtos foram fotografados aleatoriamente e basearam-se na possível presença de frutose e suas sinonímias.

Foram excluídos da coleta de dados os alimentos in natura que são as frutas, legumes, leguminosas e hortaliças.

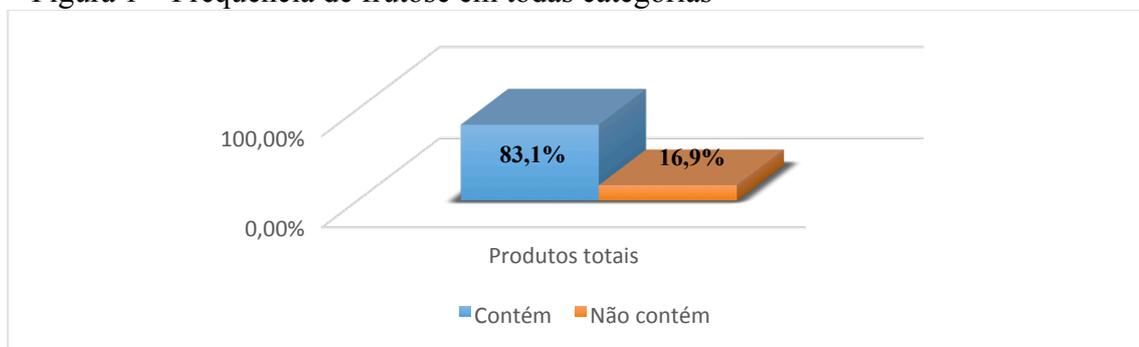
Em seguida à coleta dos produtos e à tabulação dos dados foram realizadas ligações ao SAC de cada indústria para verificação do conhecimento sobre a presença das sinonímias de frutose e a identificação desse carboidrato pelos atendentes.

O banco de dados foi montado no Excel 2013 para categorização dos produtos e dos seus ingredientes. Para análise dos resultados obtidos, utilizaram-se dados descritivos que possibilitaram a identificação da presença da frutose e suas sinonímias e os conhecimentos dos atendentes do SAC por meio de frequência percentual. Os resultados foram apresentados em gráficos obedecendo as variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre 409 produtos analisados em diversas categorias foi observado que em 83,1% continham alguma forma de frutose, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 – Frequência de frutose em todas categorias

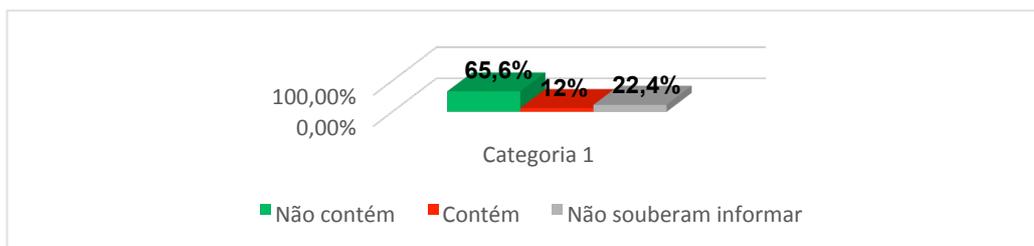


Fonte: Elaborada pela autora.

Entre os produtos que continham frutose, o açúcar foi encontrado em 87,6% mostrando sua importante incidência em produtos consumidos diariamente, seguidos do sorbitol com 5,3%, xarope de milho rico em frutose 3,8%, frutose 1,8%, sacarose 1,8%, mel 1,2% e inulina 1,2%.

De maneira geral, foram feitas ligações para 334 SAC de produtos mostrando que nenhum atendente respondeu corretamente o questionamento, sendo que a maioria afirmou que seus produtos não possuíam frutose, seguido dos que não souberam responder e fazendo-se a minoria os que afirmaram que o produto continha frutose. Entretanto, todas as respostas que foram positivas para o aparecimento de frutose foram consideradas um conhecimento limitado por falta de informação, isto é, porque o produto estava relacionado somente à presença de fruta na sua composição. Os resultados podem ser vistos na Figura 2.

Figura 2 – Conhecimento do SAC sobre aparecimento de sinonímias de frutose



Fonte: Elaborada pela autora.

Uma das funções dos SACs regulados pela legislação é prestar o atendimento aos consumidores que buscam alguma informação ou desejam tirar alguma dúvida sobre o produto ou serviço. (FUNDAÇÃO PROCON, 2014).

Portanto, percebeu-se um conhecimento limitado e informações equivocadas no presente estudo.

CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo que todas as categorias avaliadas tiveram incidência importante de frutose e suas sinônimas, aparecendo na seguinte ordem crescente de nas categorias: bomboniere, doces e sobremesas, ultraprocessados, panificados, lácteos, bebidas, adoçantes.

O açúcar foi a sinônima de frutose de maior incidência sobre os produtos, seguido do sorbitol, xarope de milho, frutose, sacarose, mel e inulina.

Pode-se concluir também que a presença dessas sinônimas não se faz segura no que se refere ao conhecimento dos atendentes do SAC, que não conseguiram relacionar a presença de frutose com as sinônimas que estavam presente em seus produtos.

Nessa perspectiva, salienta-se a importância do profissional nutricionista sobre rotulagem e patologias que se relacionam com a alimentação, reforçando a necessidade de uma maior divulgação de fatores associados à alimentação e saúde, ao exemplo do portador de intolerância à frutose que deve retirar e/ou minimizar de sua dieta as fontes desse açúcar. Além disso, formações contínuas dos atendentes de SAC são fundamentais para atender as demandas representadas pelas novas doenças e intolerâncias da modernidade.

REFERÊNCIAS

BARREIROS, R. C.; BOSSOLAN, G.; TRINDADE, C. E. R. Frutose em humanos: efeitos metabólicos, utilização clínica e erros inatos associados. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 3, p. 377-389, 2005.

BRICKS, L. F. Reações adversas aos alimentos na infância: Intolerância e alergia alimentar – Atualização. **Pediatria**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 176-185, 1994.

BERG, L. K. et al. Self-reported dietary fructose intolerance in irritable bowel syndrome: Proposed diagnostic criteria. **World Journal of Gastroenterology: WJG**, v. 21, n. 18, p. 5677, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4427694/>>. Acesso em: 10 jul. 2015.

EL HUSNY, A. S.; FERNANDES-CALDATO, M. C. Erros inatos do metabolismo: revisão de literatura. **Revista paraense de medicina**, Belém, v. 20, n. 2, p. 41-45, jun. 2006.

FUNDAÇÃO PROCON. **SAC -Serviço de atendimento ao consumidor**. São Paulo, 2014. Disponível em: <<http://www.procon.sp.gov.br/pdf/SAC62014.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

GAINO, N. M.; SILVA, M. V. Consumo de frutose e impacto na saúde humana. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 88-98, 2011.

PONS, M. R. et al. **Tratamiento nutricional de los errores innatos del metabolismo**. 2. ed. Madrid: Drugfarma, 2007. Disponível em: <<https://qbpatologica.files.wordpress.com/2013/12/tratamiento-nutricional-de-los-errores-innatos-del-metabolismo.pdf>>. Acesso em: 10 set. 2015.

SCHULTZ, A. et al. Hepatic adverse effects of fructose consumption independent of overweight/obesity. **Internacional jornal of molecular sciencies**, v. 14, n. 11, p. 21873-21886, 2013.