

# Saiba os tipos e para que servem os aditivos que vão na sua comida

**A**cido ascórbico, nitrito e nitrato de potássio, ácido sórbico. A recente polêmica em torno do uso dessas substâncias por frigoríficos investigados na Operação Carne Fraca trouxe dúvidas para quem ficou surpreso ao saber que tais “ingredientes” são, em certos limites, permitidos (e amplamente usados): afinal, o que mais é adicionado aos alimentos industrializados?

A resposta vem da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), responsável por regular o uso dos chamados “aditivos alimentares”.

São substâncias de origem natural ou sintética que podem ser adicionadas durante a fabricação dos alimentos não para nutrir, mas sim para manter ou alterar as características do produto.

Entre as funções, estão garantir a segurança, manter a aparência ou dar maior sabor.

Hoje, há 351 aditivos diferentes autorizados no Brasil, distribuídos entre 301 categorias ou tipos de alimentos –além das carnes, há regras para uso deles em molhos, óleos, pães, doces, sopas e até mesmo frutas embaladas.

Um número que, segundo a Anvisa, vem crescendo nos últimos anos. Nesta semana, nove aditivos que já faziam parte da lista de alguns alimentos ganharam aval para serem usados em outros. “O uso de aditivos é uma questão de necessidade e não de escolha das empresas”, diz Airton Vialta, assessor técnico do Itai (Instituto de Tecnologia de Alimentos de São Paulo).

Segundo Vialta, a quantidade de aditivos utilizada depende de fatores como o custo, quantidade de ingredientes, tipo de processamento e embalagem utilizada.

“No leite pasteurizado, por exemplo, não se usa aditivos. No leite UHT são usados apenas os estabilizantes citratos e ou fosfatos, pois o produto passa por



Aditivos servem para manter ou alterar as características dos produtos

tratamento térmico mais severo”, afirma.

Um exemplo é o bolo industrializado. Além dos clássicos farinha, leite, ovo e açúcar, a receita pode levar corantes, estabilizantes, emulsificantes, umectantes e conservantes.

“Quando preparamos o bolo em casa, não usamos a maioria desses aditivos porque não precisamos da padronização, atratividade e que o produto dure tanto.”

Mas uma pesquisa do Idec (Instituto de Defesa do Consumidor) com 96 alimentos aponta que a quantidade de aditivos varia muito de uma marca para outra. Uma barrinha de cereal, por exemplo, pode ter de 4 a 17 aditivos.

## E NÃO DÁ PARA USAR MENOS?

“Depende do que vou fazer com o alimento depois que está pronto. Um biscoito embalado tem mais aditivos que um pão francês, não para ser mais prejudicial, mas porque precisa”, diz Ary Bucione, do Brafic (conselho brasileiro de informação sobre alimentos).

Já para a nutricionista Ana Paula Bortoletto, apesar de necessários para conservação, há uso excessivo. “Se usassem matérias-primas de mais qualidade, não

precisariam ter tantos aditivos.”

Outro ponto de embates ocorre em relação aos riscos.

Para Felix Reyes, professor de toxicologia da **Unicamp**, há muitos mitos sobre o tema. Ele ressalta que, antes de serem autorizados, os aditivos passam por avaliação dos órgãos reguladores, que consideram a toxicidade e dados de consumo dos alimentos.

Para ele, porém, é preciso maior fiscalização para saber se os limites estão sendo cumpridos. “Um corante não deve ser usado para encobrir falhas de processamento.”

Já Bortoletto, do Idec, afirma que, apesar dos limites apontados para uso de alguns aditivos, faltam estudos que apontem os efeitos à saúde a longo prazo e a interação entre diferentes aditivos.

A preocupação é maior diante do aumento do consumo de alimentos ultraprocessados em detrimento de alimentos in natura.

A Abia, associação que representa a indústria de alimentos, diz que os aditivos seguem processos rigorosos de avaliação e desempenham papel importante na segurança, sabor, aparência, textura e frescor dos alimentos.