# *Macarrão instantâneo tem cinco vezes mais gordura do que o tradicional*

**Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:04/11/2009

Ivy Farias - Agência Brasil Sódio e gordura Pronto em apenas três minutos, o macarrão instantâneo é conhecido pela população como prático e ideal para quem não gosta, ou não sabe, cozinhar. Entretanto, o conjunto de macarrão e tempero pronto pode ser uma perigosa combinação para a saúde. A Associação Brasileira de Defesa do Consumidor (Pro Teste) testou dez marcas do produto e constatou que as quantidades de sódio e gordura estão acima do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e por outras sociedades médicas. Fritura prévia "Alguns produtos têm cerca de cinco vezes mais gordura do que o macarrão tradicional", atesta a coordenadora institucional da Pro Teste, Maria Inês Dolci. Segundo a coordenadora, estes altos índices são consequência da fritura que o macarrão instantâneo é submetido para que possa ser cozido rapidamente depois. "Os valores de gordura e de sódio estão diferentes do informado no rótulo", explicou. Riscos à saúde A pesquisa mostrou que alguns produtos contêm mais do que o dobro da quantidade de sódio recomendada para um adulto, o que de acordo com o cardiologista do Instituto do Coração (Incor) Paulo Camargo, pode acarretar vários riscos à saúde. "Pessoas com colesterol alto, hipertensão e crianças devem evitar ao máximo. Em geral, todo mundo deve evitar comer, porque não é um alimento saudável". O especialista explicou que o alto teor de sódio pode fazer com que a pressão arterial aumente, além de reter líquido e proporcionar problemas cardíacos. Segundo ele, as sociedades médicas e a OMS indicam que o consumo diário de um adulto não deve ultrapassar 2 gramas de sódio. Macarrão tradicional cozido Mas o que fazer quando a fome é muita e o tempo é curto? A nutricionista Cristina Menna Barreto recomenda que se cozinhe mais macarrão tradicional e armazene. "Sem o molho, em um pote bem fechado, o macarrão de grano duro dura de três a quatro dias na geladeira", explicou. De acordo com a Pro Teste, o macarrão tradicional também é mais econômico: 80 gramas custa R$ 0,30, enquanto o preço de um pacote de macarrão instantâneo com o mesmo peso custa entre R$ 0,48 e R$ 0,83 (os valores foram calculados com base em dados coletados em junho de 2009 em Brasília, Curitiba, Florianópolis, Porto Alegre, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo). Respostas dos fabricantes Procurada pela Agência Brasil, a Piraquê, uma das marcas que foi testada, afirmou que o total de sódio do macarrão e do tempero é 1,8 gramas. "Nós nos baseamos no índice da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), cujo limite aceitável é 2,4 gramas", afirmou o engenheiro de produção da Piraquê, André Luiz Teixeira. À Agência, a Anvisa afirmou que seu limite é mesmo 2,4 gramas, de acordo com as normas técnicas da OMS. Em nota, a Adria, outra marca testada, afirmou que "as quantidades de sódio e glutamato monossódico seguem o padrão praticado pelo segmento no mercado". Já o Carrefour informou que "irá fazer uma análise da composição nutricional com o objetivo de identificar possíveis melhorias no produto". O Grupo Pão de Açúcar, responsável pela marca Qualitá, ressaltou que desconhece o laboratório que fez o teste do macarrão e que contesta os resultados. De acordo com o Pão de Açúcar, "o produto em questão não apresenta teor de glutamato monossódico acima do permitido uma vez que não há determinação em relação a quantidade máxima para seu uso. A empresa esclarece que o glutamato monossódico é um aditivo que tem a função de realçar o sabor dos alimentos, sendo seu uso seguro, segundo parecer dos

principais órgãos reguladores mundiais, como a OMS, e permitido pela Food and Drug Administration (FDA-EUA) e também no Brasil pela Anvisa." A Nestlé afirmou que seu macarrão está adequado para consumo e "que em relação ao sódio, desde 2005, a empresa adota medidas para redução desses teores em suas formulações". Procurada pela Agência, a Nissin, que teve duas marcas de macarrão testadas pela Pro Teste não foi encontrada. Por meio de sua assessoria de imprensa, o grupo Selmi, fabricante do macarrão Renata, explicou que suas quantidades de sódio estão de acordo com a legislação vigente.  Este conteúdo foi publicado em 30/10/2009 do sítio Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.