

# SEM GLÚTEN

APC

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE CELÍACOS

#46

2017

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

[www.celiacos.org.pt](http://www.celiacos.org.pt)

**CHOCOLATE DA ÉPOCA**

**AMIDO DE TRIGO SEM GLÚTEN:  
É SEGURO?**

**CERTIFICAÇÃO APC/BIOTRAB  
EM NOVAS MARCAS E  
RESTAURANTE ITALIANO**

## Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge



Para uma contínua atualização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e diversificada dos indivíduos com doença celíaca, a APC estabeleceu uma parceria com o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição. O Instituto Ricardo Jorge tem uma tripla missão como laboratório do Estado no setor da saúde, laboratório nacional de referência e observatório nacional de saúde. Especificamente, no âmbito da alimentação e nutrição, desenvolve atividades nas áreas da segurança alimentar, toxicologia e avaliação do risco, composição de alimentos, estilos de vida e impacto na saúde. Na sequência desta colaboração, serão incluídos conteúdos na revista Sem Glúten relativos a resultados de investigação produzidos pelo Instituto Ricardo Jorge relacionados com a alimentação e a saúde dos doentes celíacos.

## PRODUTOS DE PASTELARIA COM E SEM GLÚTEN: DESCUBRA AS DIFERENÇAS NUTRICIONAIS

Tânia Gonçalves Albuquerque<sup>1,2</sup>, Mafalda Alexandra Silva<sup>1</sup>, M. Beatriz P.P. Oliveira<sup>2</sup>, Helena S. Costa<sup>1,2\*</sup>

<sup>(1)</sup> Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.; <sup>(2)</sup> REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto; \*helena.costa@insa.min-saude.pt

Para responder à prática de uma alimentação equilibrada, diversificada e completa, por parte de uma população com necessidades nutricionais específicas, a indústria alimentar tem-se empenhado em aumentar a oferta e a variedade de produtos isentos de glúten. Dentro destes citam-se as bolachas, biscoitos, bolos, farinhas e massas, disponíveis nas superfícies comerciais, entre os quais existe já uma grande variedade. Algumas das referidas categorias de alimentos são consideradas fontes de gordura saturada, sal e açúcar, sendo o seu consumo muitas vezes desaconselhado. Uma ingestão excessiva de alguns destes nutrientes está correlacionada com um aumento do risco de desenvolvimento de algumas doenças crónicas. Atualmente, recomenda-se para o sal uma ingestão máxima de 5 g/dia e de 20 g/dia para a gordura saturada<sup>(1,2)</sup>. A evidência científica sugere que uma alimentação isenta de glúten pode causar défices do ponto de vista nutricional, nomeadamente no que respeita a fibra alimentar, vitaminas e minerais<sup>(3-5)</sup>.

A equipa de investigação coordenada pela Doutora Helena Soares Costa, investigadora principal na Unidade de Investigação e Desenvolvimento do Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, no âmbito do projeto de investigação «Avaliação de ácidos gordos *trans*, gordura saturada e sal em alimentos processados: estudo do panorama português (PTranSALT)», considerou

pertinente, pelos motivos acima referidos, desenvolver um trabalho de investigação preliminar para avaliar as diferenças do ponto de vista nutricional entre produtos de pastelaria com e sem glúten, tendo por base a determinação analítica dos teores de gordura e de sal, e do perfil de ácidos gordos. Nesse sentido, em 2015, foram adquiridos 14 produtos de pastelaria, que incluíam: bolachas tipo Maria, bolachas tipo *crackers*, bolachas tipo *wafers*, bolachas recheadas e madalenas (9 produtos com glúten e 5 produtos similares sem glúten). Posteriormente, estas amostras foram analisadas laboratorialmente para a avaliação do teor de gordura total, teor de sal e perfil de ácidos gordos (incluindo os ácidos gordos *trans*)<sup>(6)</sup>. Relativamente ao teor de sal nos alimentos analisados, as bolachas tipo *crackers* apresentaram os teores de sal mais elevados (1,40 g/100 g). Dos produtos analisados, as madalenas, as bolachas recheadas e as bolachas tipo *crackers* sem glúten apresentaram teores de sal superiores, comparativamente aos produtos similares com glúten. Considera-se que é muito importante continuar a desenvolver iniciativas, em estreita colaboração com a indústria alimentar, no sentido de diminuir os teores de sal nestes alimentos. O teor de gordura total nas amostras analisadas variou entre 11,1 e 27,7 g/100 g, para as bolachas tipo Maria com glúten e as bolachas tipo *wafers* com glúten, respetivamente. Tendo em conta que a dose de referência para a ingestão de gordura é de 70 g por dia, uma porção de bolachas recheadas (3 bolachas ≈ 75 g) pode contribuir com 17 a 22% da dose de referência<sup>(2)</sup>. As bolachas tipo *crackers* e tipo Maria sem glúten apresentaram teores de gordura superiores aos produtos similares com glúten. Em 71% dos alimentos analisados neste trabalho, os ácidos gordos

maioritários são saturados. A ingestão de alimentos ricos neste tipo de ácidos gordos está relacionada com um aumento do colesterol ligado às lipoproteínas de baixa densidade e, conseqüentemente, com um aumento do risco de desenvolvimento de doença coronária. No entanto, a bolacha tipo Maria sem glúten apresentou um teor de ácidos gordos monoinsaturados cerca de 4 vezes superior aos produtos similares com glúten. A ingestão destes ácidos gordos está associada a um efeito protetor no desenvolvimento de doença coronária. Este facto está relacionado com o tipo de gordura utilizado na produção destas bolachas e leva-nos a considerar que é possível produzir alimentos similares com qualidade nutricional mais adequada às recomendações. Relativamente aos ácidos gordos *trans*, os teores determinados nos produtos analisados são inferiores aos valores recomendados internacionalmente, ou seja, inferior a 2% do teor de gordura total, considerando-se deste ponto de vista seguros<sup>(7)</sup>. Sendo este tipo de alimentos apreciado por todas as faixas etárias, mas sobretudo por jovens, é muito importante alargar este trabalho de investigação preliminar a uma maior gama de produtos.

### Referências Bibliográficas:

- 1 World Health Organization (2013). «Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region». WHO Regional Office for Europe, Denmark.
- 2 Regulamento (UE) n.º 1169/2011, do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios. Jornal Oficial da União Europeia, L 304/18.
- 3 Hopman EGD, le Cessie S, von Blomberg ME, Mearin ML (2006). «Nutritional management of the gluten-free diet in young people with celiac disease in The Netherlands». *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 43: 102-108.
- 4 Thompson T, Dennis M, Higgins A, Lee AR, Sharrett MK (2005). «Gluten-free diet survey: are Americans with coeliac disease consuming recommended amounts of fibre, iron, calcium and grain foods?». *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18: 163-169.
- 5 Miranda J, Lasa A, Bustamante A, Churruga I, Simon E (2014). «Nutritional differences between a gluten-free diet and a diet containing equivalent products with gluten». *Plant Foods for Human Nutrition*, 69: 182-187.
- 6 Albuquerque TG, Oliveira MB, Sanches-Silva A, Bento AC, Costa HS (2016). «The impact of cooking methods on the nutritional quality and safety of chicken breaded nuggets». *Food & Function*, 7: 2736-2746.
- 7 World Health Organization (2015). «Eliminating trans fats in Europe – A policy brief». WHO Regional Office for Europe, Denmark.

Adaptado do artigo integral: Albuquerque TG, Silva MA, Oliveira MBPP, Costa HS (2016). «Haverá diferenças nutricionais entre produtos de pastelaria com e sem glúten?». *Boletim Epidemiológico Observações*, 5 (Supl. 8):21-24. Disponível em: <http://repositorio.insa.pt/handle/10400.18/4126>.

**Garanta**  
já o seu stand

Mais de 270  
expositores  
de mais  
de 25 países



**FREE FROM  
FOOD EXPO**

**8-9 Junho 2017 - Barcelona, España**



**FUNCTIONAL  
FOOD EXPO**



**5ª EDIÇÃO!**

**O mais requisitado evento comercial europeu para alimentos "free from" e funcionais**

Essencial para profissionais alimentares do Retail, Food Service, Bio, Desporto e Franchise de Saúde. Impulsionada por uma categoria "free from" e funcional em rápido crescimento, iniciada pela indústria, 100% comercial.

Livre de glúten • Livre de lacteos • Livre de açúcar • Livre de soja • Livre de trigo • Sem conservantes  
 Sem pesticidas • Vegan • Orgânicos • Sem gorduras trans • Sem sal • Sem ovos • Sem aditivos  
 Livre de orgânicos • Sem calorias • Baixa açúcar • Sem álcool • Vitaminas  
 Alimentos nutricionais • Suplementos • Proteína de desporto • Barras de desporto • E muito mais

**Free From  
Food**

**Healthy  
Food**

**Functional  
Food**

**Sports  
Nutrition**

**WWW.FREEFROMFOODEXPO.COM**








