

Resumo

O ritmo de vida da sociedade actual tem contribuído para uma degradação dos hábitos alimentares que, a curto, médio e longo prazo têm levado ao aparecimento de patologias como a obesidade, a hipertensão e diversos tipos de cancro.

A dimensão real do problema não é totalmente conhecida, devido à inexistência de dados epidemiológicos, e que, simultaneamente, suportem o desenvolvimento de uma estratégia eficaz. Por conseguinte, torna-se fundamental incentivar o consumidor a adquirir um padrão alimentar saudável, independentemente de outros intervenientes com papel importante na prevenção de doenças nutricionais.

O controlo dos teores de sal ingeridos torna-se importante, visto o seu consumo excessivo na dieta ter sido identificado como a principal causa do aumento da pressão arterial e, consequentemente, do risco de doenças cardiovasculares. Embora a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomende uma dose diária máxima de 6 g, cada português consome em média 11,9 g de sal por dia, segundo o grupo de acção contra o sal e a hipertensão (Portuguese Action Against Salt and Hypertension - PAASH).

Fazendo o pão parte da alimentação diária da população portuguesa, e num esforço de diminuir a quantidade de sal ingerida, entrou em vigor, em Portugal, a lei n.º 75/2009, de 12 de Agosto, que estabelece um teor máximo de 1,4 g de cloreto de sódio por 100 g de pão a que correspondem 0,55 g de sódio. A lei dá ainda orientações em matéria de rotulagem no que se refere ao teor de sal dos alimentos pré-embalados destinados ao consumo humano.

O presente trabalho corresponde a uma medida preventiva, através da monitorização do teor de sódio e de cloreto, de amostras de massa de pão tipo “biju” e dessas mesmas amostras após cozedura. As amostras foram recolhidas em estabelecimentos da região norte de Portugal e fazem parte de um projecto que visa apoiar a indústria de panificação, no cumprimento da nova legislação.

Os teores de sódio e cloreto foram determinados por métodos de referência estabelecidos pela “*American Association of Cereal Chemists*” e descritos no “*Manuel Suisse des Denrées Alimentaires*”, respectivamente. O método de Mohr foi também utilizado para a determinação do teor de cloreto. Procedeu-se igualmente à comparação dos resultados obtidos pelos diferentes métodos.

A comparação do teor de sal no pão e na massa permitiu verificar que existem diferenças significativas e que os valores obtidos para as amostras de pão foram superiores às das respectivas massas.

Abstract

The pace of life in current society has contributed to the degradation of food habits which have led to the appearance of pathologies like obesity, hypertension, and several types of cancer.

The real extent of the problem is not fully known due to the lack of epidemiological data, which support the development of an effective strategy. Therefore, it is essential to encourage consumers to acquire a healthy dietary pattern, independently of other actions with an important role in the prevention of nutritional diseases.

The control of the levels of salt intake becomes important, since excessive intakes have been identified as the main cause of increased blood pressure and consequently the risk of cardiovascular disease. Although the World Health Organization (WHO) recommends a maximum daily dose of 6 g of salt, each Portuguese consumes, according to the Portuguese Action Against Salt and Hypertension (PAASH), an average of 11.9 g of salt per day.

In order to reduce the salt intake and because bread is part of the daily diet of the Portuguese population, Law n.º 75/2009 of 12th of August was implemented. This law establishes a maximum amount of 1.4 g sodium chloride per 100 g of bread, which corresponds to 0.55 g of sodium, and also gives guidelines for labeling with regard to the salt content of prepackaged foods intended for human consumption.

By monitoring sodium and chloride in dough and white bread samples (type "biju") the present work represents a preventive measure. The samples were collected from establishments in the northern region of Portugal and are part of a project to support the bakery industry for the compliance with the new legislation.

The determination of sodium and chloride was carried out using reference methods established by the American Association of Cereal Chemists and the "*Manuel Suisse des Denrées Alimentaires*", respectively. The Mohr's method was also used for determining the chloride content. The comparison of the results obtained by the different methods showed that significant differences exist between dough and bread samples and that the values obtained for the bread samples were higher than those of their respective dough.
