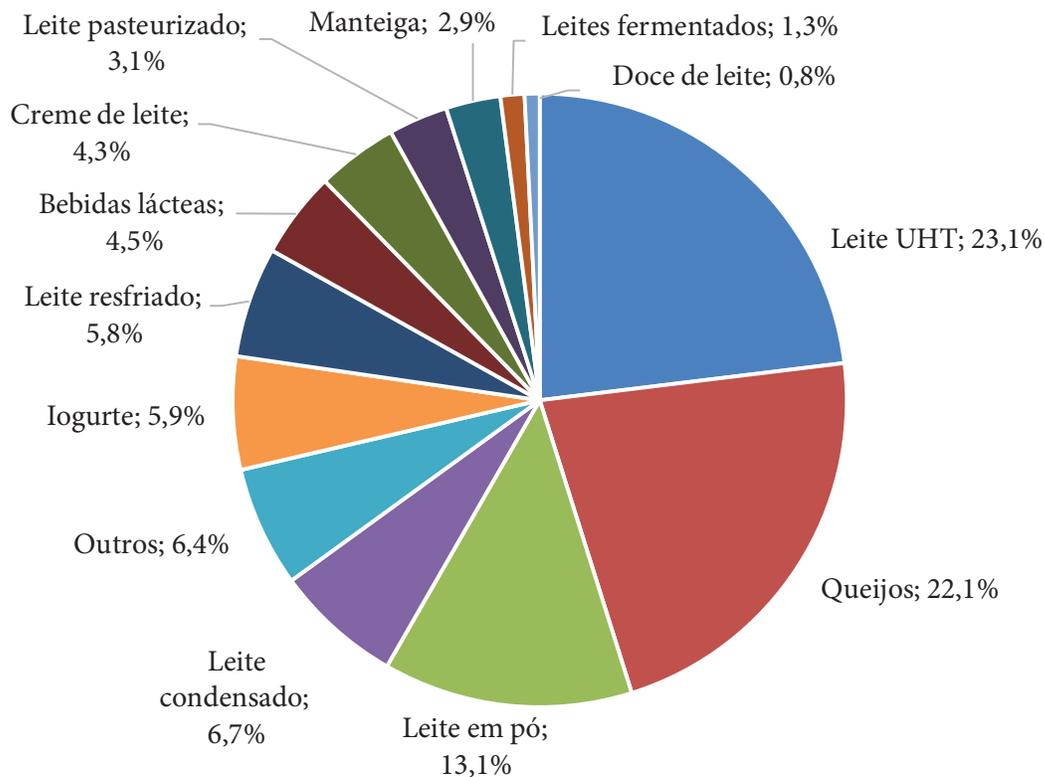


## Teor de sódio nos queijos brasileiros\*

*Kennya Beatriz Siqueira  
Amanda Fernandes Pilati  
Patricia Blumer Zacarchenco  
Silvia Carvalhaes Albuquerque*

Os queijos estão entre os produtos mais importantes do setor lácteo brasileiro, representando 3% dos gastos com alimentação no País e 26% dos gastos com produtos lácteos. Em termos de valor de vendas, os dados do IBGE (2019) mostram que o grupo dos queijos perdeu apenas para o leite UHT em 2017 (Figura 1). De acordo com a ABIQ (2019), em 2018, cada brasileiro consumiu em média 5,61 kg de queijo.



**Figura 1.** Participação por categorias de produtos lácteos no valor de vendas em 2017.

**Fonte:** IBGE (2019). Elaboração Embrapa Gado de Leite.

\* Publicado em Milkpoint

Mas, este produto tem sido incluído dentro do grupo de alimentos que mais contribui para a ingestão de sódio por grama de alimento consumido. Isso acontece porque o sal (sódio) é adicionado a todos os tipos de queijo, já que a salga do queijo é uma etapa essencial durante o processamento do produto.

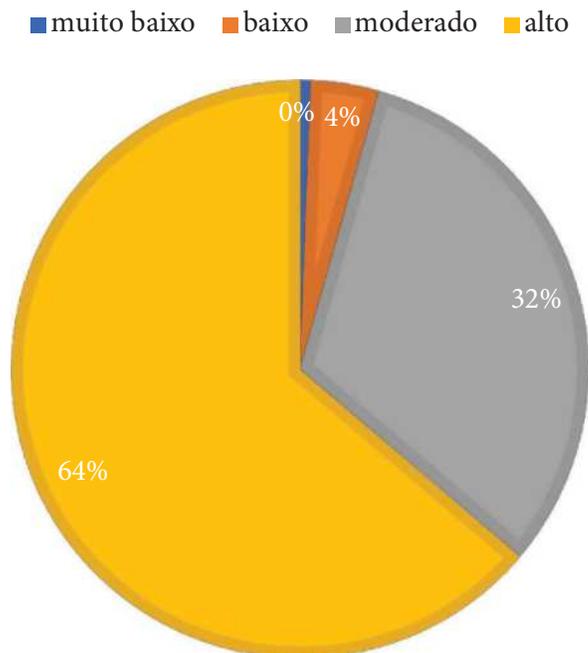
Como os estudos mostram que a ingestão de sódio na dieta se correlaciona com a pressão arterial sistólica e diastólica e um risco maior de comorbidades e mortalidade cardiovascular, o teor de sal nos alimentos tem sido um dos principais focos de atenção da indústria de alimentos e dos governos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma ingestão diária de sódio <2 g, correspondente a <5 g de sal.

Com isso, muitos países ao redor do mundo já implementaram políticas para redução do consumo de sódio. No Brasil, em 2013, o Ministério da Saúde e a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos assinaram um acordo de redução voluntária do teor de sódio de 16 categorias de alimentos processados, até 2020.

No entanto, a pergunta que fica é: no caso dos queijos, como existe uma grande variedade de tipos, será que todos podem ser considerados alimentos com alto teor de sódio e que devem ser minimizados na dieta?

Para responder a esta pergunta, tabulamos as informações nutricionais dos rótulos de 607 queijos disponíveis nos supermercados brasileiros. Para comparar os produtos usamos a classificação do Ministério da Saúde (MS). O MS define produtos com alto teor de sódio como aqueles com mais de 400 mg de sódio por 100 g de produto; produtos de sódio moderado como aqueles com teor de sódio variando de 80 a 400 mg por 100 g de produto; produtos com baixo teor de sódio, como os que variam de 40 a 80 mg de sódio por 100 g de produto; e teor de sódio muito baixo como aqueles com menos de 40 mg de sódio por 100 g de produto.

Entre as diferentes categorias de queijos, a análise mostrou que a maioria dos queijos brasileiros foram classificados como produtos com alto teor de sódio, com níveis de sódio superiores a 400 mg / 100 g de produto (Figura 2).



**Figura 2.** Distribuição dos queijos brasileiros de acordo com o teor de sódio.

Fonte: Resultados da pesquisa.

Esse resultado indica que a indústria de laticínios ainda tem espaço para melhorar e atender a esta exigência do mercado, visto que já existem técnicas para se alcançar um teor reduzido de sódio, sem prejuízo para o sabor e durabilidade do produto. Do lado dos consumidores, esse levantamento permite notar que já há no mercado brasileiro empresas preocupadas com a saúde e bem-estar e que já atendem a padrões nacionais e, até mesmo, internacionais, de teor de sódio. Resta então, ficar atento às informações dos rótulos dos produtos.