

Avaliação da presença de açúcar em iogurtes brasileiros

VÁRIOS AUTORES
KENNYA SIQUEIRA
EM 01/12/2021
4 MIN DE LEITURA

[Início](#) > [Colunas](#) > [Kenny Siqueira](#) > Avaliação da presença de açúcar em iogurtes brasileiros

#TENDÊNCIAS DE CONSUMO



Os **iogurtes** estão frequentemente presentes na dieta dos brasileiros, **tanto pela saudabilidade que oferecem, quanto por características sensoriais e de praticidade**. Em termos de consumo domiciliar, os dados do IBGE (2020) mostram que o iogurte respondeu por 5% do consumo de lácteos em 2017-2018 e foi o quinto derivado lácteo mais consumido no país neste período.

Porém, **o iogurte encontra-se entre os produtos lácteos que possuem as maiores adições de açúcares**. Tendo em vista os riscos à saúde relacionados ao excesso da ingestão de açúcares, muitos países ao redor do mundo já implementaram **políticas para redução do consumo de açúcares**.

No Brasil, em 2020, foi estabelecido um acordo entre o governo brasileiro e as indústrias alimentícias com o objetivo de reduzir a adição de açúcares até 2022, em 23 categorias de alimentos e bebidas, incluindo os iogurtes na categoria de produtos lácteos (GALLINA & ANTUNES, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que o consumo de açúcar de adição não deve ultrapassar 5% do consumo energético total (OMS, 2015). Entretanto, de acordo com a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) N° 360, no Brasil, a quantidade de açúcar livre presente na composição dos alimentos não é uma informação obrigatória na rotulagem dos produtos embalados, diferente da quantidade de carboidratos (BRASIL, 2003).

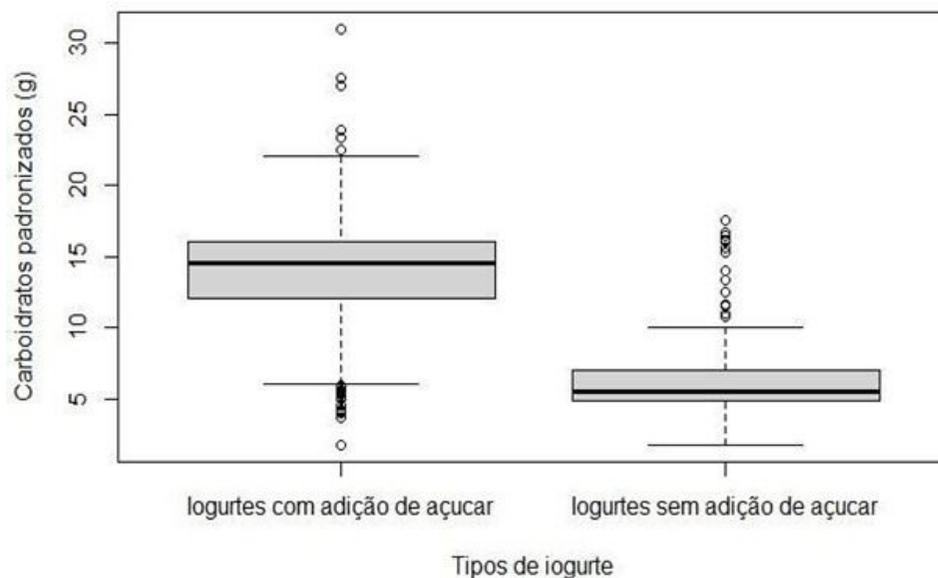
Por meio do teor de carboidratos, é possível ter uma referência da quantidade de açúcar presente no produto, pois os açúcares são classificados como carboidratos. Vale ressaltar, que na lista de ingredientes no rótulo dos alimentos no Brasil é obrigatório informar se contém açúcar adicionado (BRASIL, 2002).

Diante do exposto o objetivo do presente estudo foi **avaliar o teor de açúcares nos iogurtes brasileiros por meio da análise do teor de carboidratos informados nos rótulos**, como forma de avaliar a saudabilidade desses produtos.

Foram **tabuladas informações nutricionais dos rótulos de 1.030 iogurtes**, dos quais 300 eram integrais (29,1%), 302 desnatados (29,3%), 255 parcialmente desnatados (24,8%) e 173 gregos (16,8%). Com os dados coletados foi possível calcular a quantidade de carboidratos em 100g de iogurtes com e sem a presença de açúcar de adição representado em um **gráfico boxplot** (Figura 1).

O boxplot é formado pela haste inferior que informa o mínimo e a haste superior informa o máximo; o retângulo possui três linhas horizontais: a linha de baixo que indica o primeiro quartil, a de cima que indica o terceiro quartil e a linha interna em negrito que indica a localização da média; e os pontos são valores discrepantes.

Figura 1. Conteúdo de carboidratos em 100g de iogurte desnatado, grego, integral e parcialmente desnatado.

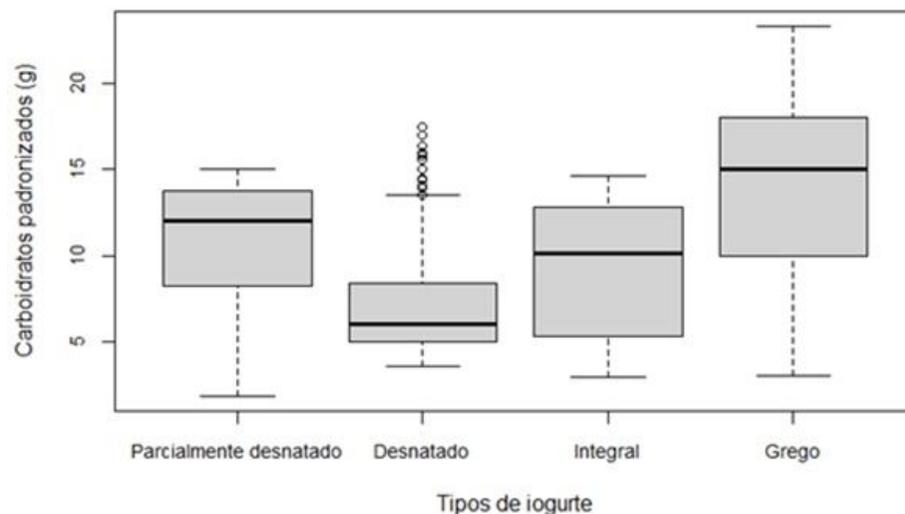


Fonte: resultados da pesquisa.

Pela Figura 1, observa-se que **há uma diferença estatisticamente significativa em relação aos iogurtes com e sem adição de açúcar**. Como esperado, os iogurtes com adição de açúcar apresentaram as maiores médias, representando 63,4% ($n = 653$) dos iogurtes analisados. Normalmente, o açúcar de adição utilizado em iogurtes é o açúcar comum, a sacarose, que é um tipo de carboidrato, conseqüentemente, há aumento da quantidade de carboidrato total no alimento.

Para avaliar o teor de carboidratos dentro de cada grupo de iogurte, a Figura 2 mostra a relação de conteúdo de carboidrato, em 100g de produto, nos tipos de iogurte parcialmente desnatado, desnatado, integral e **grego**.

Figura 2. Conteúdo de carboidratos em 100g de iogurte desnatado, grego, integral e parcialmente desnatado.



Fonte: resultados da pesquisa.

Entre as diferentes categorias de iogurte, **a análise mostrou que o iogurte grego brasileiro teve maior variação no teor de carboidratos e maior média de carboidratos (13,7g) (Figura 2)**. Existe uma diferença estatisticamente significativa entre o teor de carboidratos do iogurte grego e o iogurte desnatado, na qual o iogurte grego apresentou mais que o dobro da média de carboidratos do iogurte desnatado (6,60g).

Diferentemente do iogurte desnatado, **o iogurte integral não apresentou diferença estatística significativa com o iogurte grego**, mesmo tendo 9% a menos de carboidrato em 100g do que o grego. Entre o iogurte desnatado (6,60g) e o parcialmente desnatado (12,6g) é possível observar uma diferença estatisticamente significativa na média do teor de carboidratos.

Esses resultados indicam que os consumidores que buscam saudabilidade devem se atentar sobre a informação de açúcar adicionado no rótulo, visto que os rótulos ainda não informam o teor de açúcar, os consumidores estão mais seguros se optarem pelo iogurte desnatado e integral sem adição de açúcar.

O **iogurte grego tem uma alta popularidade** devido à associação da sua imagem com um produto nutritivo, porém, os produtos comercializados no país variam muito em adição de açúcar, apresentando médias de carboidratos em 100g, maiores até do que o iogurte integral.

*Gostou do conteúdo? Deixe seu **like** e seu **comentário**, isso nos ajuda a saber que conteúdos são mais interessantes para você. Quer escrever para nós? Clique [aqui](#) e veja como!*

Leia também:

- [A transformação 'mágica' do leite em iogurte](#)
- [Iogurte grego: consumo e etapas de processamento](#)

Referências

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. Diário Oficial da União. Acesso em: 28 de jun. 2021.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instrução Normativa nº 259, de 20 de setembro de 2002. Aprova regulamento técnico sobre rotulagem de alimentos embalados. **Diário Oficial da União**, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143>>. Acesso em: 28 de jun. 2021.

GALLINA, D. A.; ANTUNES, A. E. C. **Redução/substituição de açúcares de adição em produtos lácteos.** Cap 7. Brasil Dairy Trends 2020. Disponível em: <<https://brasildairyrends.com.br/2/#zoom=z>>. Acesso em: 07 de ago. de 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF.** Brasília, DF, 2020. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9050-pesquisa-de-orcamentos-familiares.html?=&t=o-que-e>>. Acesso em: 28 jun. 2021.

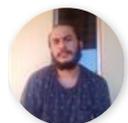
OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. World Health Organization (WHO). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO; 2015.

*Fonte da foto do artigo: [Freepik](#)

COMENTE:



RAFAELA OLIVEIRA NETO



JOÃO PEDRO JUNQUEIRA SCHETTINO

Graduando em estatística pela UFJF.



KENNYA SIQUEIRA

Pesquisadora da Embrapa Gado de Leite



MILKPOINT É UM PRODUTO DA
REDE AGRIPPOINT

POLÍTICA DE PRIVACIDADE

Copyright © 2021 AgriPoint - Todos os direitos reservados
AgriPoint Serviços de Informação Ltda. - CNPJ 08.885.666/0001-86
R. Tiradentes, 848 - 12º andar | Centro
design.salvego.com - AgriPoint + desenvolvimento d-nex