

O que os rótulos dos iogurtes escondem?

Marcella de Leon Marques Barcellos¹; Glenda Ávila Marques²; Ana Luisa Haertel³; Luísa Jardim Corrêa de Oliveira⁴; Patrícia Osório Guerreiro⁵; Gabriela dos Santos Pinto⁶

¹*Universidade Católica de Pelotas – marcella.barcellos@sou.ucpel.edu.com*¹

²*Universidade Católica de Pelotas – glenda_a.marques@hotmail.com*²

³*Universidade Católica de Pelotas - analuisa.haertelperes@gmail.com*³

⁴*Universidade Católica de Pelotas – patricia.guerreiro@ucpel.edu.br*⁴

⁵*Universidade Católica de Pelotas – luisa.oliveira@ucpel.edu.br*⁵

⁶*Universidade Católica de Pelotas – gabriela.pinto@ucpel.edu.br*⁶

1. INTRODUÇÃO

A cárie dentária é uma das doenças mais prevalentes na infância, com sua etiologia definida, sendo responsável pela destruição e perda dos dentes decíduos, assim como citada por LARANJO, et al (2017). A presença de cárie na dentição decídua predispõe a doença na dentição permanente, elevando ainda mais a importância de sua prevenção (RIGO, et al 2009).

Além de sua alta prevalência, é inquietante os efeitos negativos que exerce sobre a vida das crianças, como: diminuição do apetite, perda de peso, diminuição do rendimento escolar, baixa autoestima e dificuldade para dormir (CASCAES, 2014)

A doença cárie possui como principal fator etiológico o açúcar, oriundo dos alimentos infantis industrializados que contêm altas dosagens de carboidratos fermentáveis, sendo um exemplo deles o iogurte. O iogurte é altamente consumido pelo público infantil, uma vez que o apelo de marketing vende a ideia de bebida saudável (RIBEIRO, 2005).

Os açúcares dietéticos fermentáveis que estão presentes no iogurte são metabolizados pelas bactérias, produzindo ácido láctico que reduz o pH e leva ao processo de desmineralização do esmalte dentário (LOSSO, et al. 2009). O consumo de açúcar pelas crianças através das bebidas lácteas vem aumentando, assim como o desconhecimento de sua presença pelos pais e responsáveis, uma vez que as bebidas à base de frutas estão extremamente ligadas a ideia de hábitos saudáveis (LIMA, et al. 2011) Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a presença de açúcar em iogurtes infantis.

2. METODOLOGIA

A pesquisa avaliou a presença de açúcar em iogurtes infantis. Este estudo é do tipo transversal. Foi utilizada a plataforma online Amazon© para a busca de rótulos de iogurtes consumidos por crianças.

As informações coletadas foram: nome do produto, marca/empresa, valores diários de carboidrato por porção, lista em ordem dos ingredientes, presença de açúcar e preço. Foi considerado que o alimento possuía açúcar quando um dos seguintes ingredientes estava listado na composição do alimento: maltodextrina, xarope de glicose e sólidos de xarope de milho.

Os dados foram registrados em uma planilha do Excel© e apresentados de forma descritiva.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliados 09 produtos. Dos quais, em média, possuíam 9,8 ingredientes e custavam R\$ 3,45, sendo o açúcar presente em todas as composições. O consumo elevado de açúcar pelas crianças através dos iogurtes vem aumentando, seja pelo provável desconhecimento de sua presença entre os ingredientes pelos pais ou responsáveis ou pelo valor acessível no mercado. Deve ser considerado que uma dieta cariogênica, quando associada a hábitos de higiene bucal precários, podem contribuir para o surgimento de lesões cariosas em dentes recém erupcionados (BATISTA et al, 2007).

Dados de um levantamento epidemiológico nacional evidenciam uma prevalência de 26,85% de cárie dentária em crianças de 18 a 36 meses, com aumento no avanço da idade (SB Brasil, 2010).

Um estudo realizado em 2019 com 50 pais e seus filhos de até 27 meses, mostrou que 98% das crianças tiveram o primeiro contato com o açúcar antes dos dois anos de idade, e 34% antes dos 6 meses. Sendo ingeridos alimentos como petit suisse, iogurte ou leite fermentado com lactobacilos vivos. Concluindo que a precoce ingestão de açúcar apresentou associação com a cárie dentária (PAULA, et al. 2019).

Tabela 1 – Características avaliadas nos rótulos dos iogurtes infantis (n=9).

Marca	Iogurte	Açúcar ou derivados	Carboidratos	Quantidade de Açúcar	Valor
Danone	Leite Fermentado Danoninho (1 frasco, 100ml)	Sim	12g	57kcal	R\$1,29
Danone	Petit Suisse Danoninho (1 pote com 40g)	Sim	4,6g	39kcal	R\$4,99
Nestle	Chamyto leite fermentado (1 frasco, 75 g)	Sim	8,0g	6,9g = 39kcal	R\$4,45
Nestle	Ninho polpa 3 sabores (1 un. 90g)	Sim	13g	11g = 86kcal	R\$5,99
Nestle	Iogurte morango (1 un. 170g)	Sim	19g	15g = 104kcal	R\$2,31
Vigor	Vigor ameixa (1 un. 170g)	Sim	28g	174kcal	R\$2,05
Batavo	Grego morango (1 un. 100g)	Sim	16g	132kcal	R\$2,05
Itambé	Polpa morango (1 un. 90g)	Sim	15g	87kcal	R\$4,99
Paulista	Morango (1 un. 90g)	Sim	15g	82kcal	R\$2,99

4. CONCLUSÕES

Alimentos lácteos, do tipo iogurtes destinados ao público infantil, apresentam açúcar em sua composição, todos iogurtes analisados apresentaram açúcar em sua composição. Entende-se que a informação correta e intervenções juntamente com órgãos de saúde se fazem necessários, conscientizando assim as empresas da presença do açúcar, desenvolvendo abordagem e ampliação dos conhecimentos sobre seu papel prejudicial para saúde bucal e quanto acarreta no desenvolvimento infantil. A elaboração de intervenções está em transformar o conhecimento científico em ações benéficas e acessíveis para a população, capacitando assim a população de desfrutar de uma alimentação mais saudável e benéfica para saúde bucal.

Portanto, não se deve estimular, nem tampouco negligenciar, pois tem-se na infância o período mais importante para estabelecer hábitos alimentares saudáveis que irão gerar grande impacto na prevenção de diversas doenças, contribuindo para um melhor crescimento infantil, posteriormente na adolescência e na vida adulta. Prevenir cárie na infância é promover saúde para vida toda.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LARANJO, Elisa et al . **A cárie precoce da infância: uma atualização.** Rev Port Med Geral Fam, Lisboa , v. 33, n. 6, p. 426-429, dez. 2017 .

CASCAES, A.M. **DESENHO DE UMA INTERVENÇÃO PARA PREVENIR CÁRIE PRECOCE NA INFÂNCIA POR MEIO DA MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS EM SAÚDE: ABORDAGEM MULTIMÉTODOS.** 2014. Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas, como requisito para obtenção do título de Doutor em Epidemiologia.

RIGO, Lilian; SOUZA, Eliane Alvim de; CALDAS JUNIOR, Arnaldo de França. Experiência de cárie dentária na primeira dentição em município com fluoretação das águas. **Rev. Bras. Saude Mater. Infant.**, Recife , v. 9, n. 4, p. 435-442, Dec. 2009 .

LOSSO, Estela M. et al. **Cárie precoce e severa na infância: uma abordagem integral.** J. Pediatr. (Rio J.) , Porto Alegre, v. 85, n. 4, pág. 295-300, agosto de 2009.

LIMA, Helena Maria Reinaldo; LIMA, Luciana Reinaldo e GALVAO, Fábio Freitas de Sousa Passos. **Consumo infantil de bebidas lácteas: sólidos solúveis totais (Brix) e pH.** Odontol. Clín.-Cient. (Online) [online]. 2011, vol.10, n.3, pp. 237-241. ISSN 1677-3888.

RIBEIRO, Andréa Gadelha; OLIVEIRA, Andressa Feitosa de; ROSENBLATT, Aronita. **Cárie precoce na infância: prevalência e fatores de risco em pré-escolares, aos 48 meses, na cidade de João Pessoa, Paraíba, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro , v. 21, n. 6, p. 1695-1700, Dec. 2005 .