

GLÚTEN NA INDÚSTRIA ALIMENTAR

Como garantir segurança a consumidores celíacos



Marina Pité



A doença celíaca é uma doença auto-imune permanente, induzida pelo consumo de glúten, caracterizando-se por atrofia das vilosidades da mucosa do intestino delgado, originando uma deficiente absorção de nutrientes, vitaminas e sais minerais. O tratamento desta doença consiste actualmente na adesão a uma dieta sem glúten.

Existem cerca de 5000 a 8000 celíacos diagnosticados em Portugal, estimando-se que existam muitos mais ainda por diagnosticar, tendo em conta as prevalências de 0,5% a 1% em muitos países europeus. Os celíacos portugueses estão representados pela Associação Portuguesa de Celíacos (APC), que conta actualmente com cerca de 1300 sócios.

LEGISLAÇÃO E IMPLICAÇÕES PARA OS CELÍACOS

O glúten é definido segundo a Comissão do *Codex Alimentarius* como “a fracção proteica do trigo, cevada, centeio e aveia¹, suas variedades cruzadas e derivados, a que algumas pessoas são intolerantes e que é insolúvel em água e numa solução de 0,5 M de cloreto de sódio” [1]. O valor nutricional do glúten é inferior ao das proteínas de origem animal, mas a principal vantagem da sua utilização reside nas características físicas e funcionais que possui e no seu baixo custo. As aplicações do glúten na indústria alimentar

1 A aveia é tolerada pela maioria dos celíacos. Consequentemente, o uso de aveia na dieta não contaminada com glúten de trigo, centeio e cevada pode ser determinada a nível nacional.

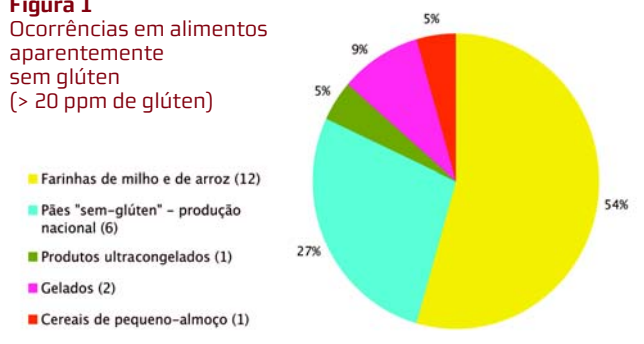
são assim cada vez mais diversas. Encontramos, por exemplo, glúten em alimentos vegetarianos como substituto proteico da carne ou glúten como agente de revestimento. O número de alimentos com glúten na sua composição tem vindo portanto a aumentar, constituindo um risco acrescido para os celíacos. Assim, quando existe alguma dúvida em relação a um produto, não consomem.

Os celíacos têm dois tipos de produtos à sua disposição. Por um lado, os produtos destinados a uma alimentação especial, que obedecem a legislação própria (Decreto-Lei n.º 227/99 de 22 de Junho, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 285/2000 de 10 de Novembro) e que são produtos caros, escassos e muitas vezes pouco apaladados, os quais devem ser notificados à Direcção-Geral de Saúde (DGS) através do envio de um modelo de rótulo com documento comprovativo da composição nutricional e do seu teor em contaminantes.

Por outro lado, os celíacos têm à sua disposição os alimentos de uso corrente, mais acessíveis em termos de preço. O Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de Agosto, relativo à indicação dos ingredientes presentes nos géneros alimentícios, estabelece a obrigatoriedade de fazer uma referência clara no rótulo ao nome de qualquer ingrediente que seja utilizado na produção de um género alimentício e que continue presente no produto acabado quando se trata de “cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, *kamut* ou as suas estirpes híbridizadas e produtos à base de cereais”.

O Decreto-Lei n.º 156/2008, de 7 de Agosto, estabelece excepções para alguns ingredientes por não serem susceptíveis de provocar reacções indesejáveis em indivíduos susceptíveis. Estes ingre-

Figura 1
Ocorrências em alimentos aparentemente sem glúten (> 20 ppm de glúten)



dientes são xaropes de glucose à base de trigo incluindo a dextrose, maltodextrinas à base de trigo, xaropes de glucose à base de cevada e cereais utilizados na produção de destilados ou de álcool etílico de origem agrícola para bebidas espirituosas e outras bebidas alcoólicas.

Estas disposições legais para produtos de uso corrente vieram introduzir alterações positivas na informação fornecida aos consumidores. Os rótulos de muitos produtos referem agora a origem do cereal (ex. amido de trigo) e são frequentes as informações “pode conter vestígios de trigo” ou “pode conter vestígios de glúten”. No entanto, a rotulagem continua a suscitar interrogações. As indicações “amido” e “amido modificado” apesar de serem normalmente provenientes do milho, os celíacos na dúvida não consomem. O mesmo se aplica a muitos outros produtos com ingredientes e aditivos, como sejam os espessantes ou a proteína vegetal hidrolisada.

A complexidade dos rótulos, o que implica que na dúvida o celíaco não consome, e o aumento do número de produtos nos quais no rótulo é mencionado “contém” ou “pode conter vestígios de glúten”, restringe o número de produtos disponíveis para os celíacos. A APC elaborou uma lista de alimentos e ingredientes permitidos, alimentos considerados perigosos (podem conter glúten) e alimentos proibidos (Tabela 1), pela qual os celíacos se regem na escolha dos produtos a adquirir.

ANÁLISES AO TEOR DE GLÚTEN

O Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P. (INSA) estabeleceu em 2005 um protocolo com a APC para a implementação e desenvolvimento de metodologias para a análise de glúten em alimentos. Até à data analisámos, quanto ao teor de glúten, 250 alimentos utilizando o método imunoenzimático ELISA-R5 recomendado pelo *Codex Alimentarius* [1], sendo exemplos:

- Produtos destinados a celíacos;
- Cereais, tubérculos e seus derivados;
- Refeições pré-preparadas;
- Produtos congelados e ultracongelados;
- Molhos/Especiarias/Caldos de carne e peixe;
- Produtos de charcutaria;
- Confeitaria/Sobremesas/Gelatinas;
- Gelados;
- Produtos à base de chocolate.

Os alimentos analisados compreendem produtos destinados a uma alimentação especial sem glúten, produtos naturalmente sem glúten e produtos aparentemente com glúten. Foram registadas as informações dos rótulos de todos os produtos e comparadas posteriormente com os resultados analíticos obtidos.

De um modo geral, os alimentos analisados em relação ao teor de glúten estavam de acordo com a informação fornecida pelo rótulo, com algumas excepções. As farinhas de milho e de arroz são os alimentos com maiores ocorrências registadas de contaminação

aquimisa

+351 272347326

www.aquimisa.pt

**Acreditamos
na qualidade
de vida!**

HACCP . Consultoria Alimentar . Formação

IPAC
accreditação
L0398
Ensaios

Laboratório de alimentos

alicontrol
TECNOLOGIA E CONTROLO DE ALIMENTOS, LDA

LARGA EXPERIÊNCIA NA INDÚSTRIA ALIMENTAR E RESTAURAÇÃO

Serviços de consultoria estudados para cada empresa, nas seguintes áreas:

- SISTEMAS DA QUALIDADE
(certificação; auditorias internas)
- SEGURANÇA ALIMENTAR
(HACCP; código de boas práticas de higiene e laboração)
- FORMAÇÃO
(entidade acreditada desde 1998)
- DESENVOLVIMENTO TECNOLÓGICO
(processos de produção; novos produtos; compra de equipamentos)
- ESTUDOS E PROJECTOS
(licenciamento industrial no âmbito da legislação aplicável)
- ANÁLISES LABORATORIAIS
(em parceria com a SEGALAB)

CONTACTOS:

SEDE Rua Fernando Vaz, lote 26-B, 1750-108 Lisboa
Telef.: 217 541 110 Fax: 217 598 426
E-mail: alicontrol@netcabo.pt

DEL. AÇORES Telef. 296 654 530 E-mail: alicores@clix.pt

Tabela 1 – Alguns dos alimentos que constam da lista fornecida pela Associação Portuguesa de Celíacos

PERMITIDOS	PERIGOSOS	PROIBIDOS
→ Farinhas e amidos derivados de milho, arroz, trigo sarraceno, batata, mandioca e tapioca	→ Charcutaria	→ Farinhas e amidos de trigo, aveia, centeio e cevada
→ Fruta	→ Iogurtes	→ Malte e extracto de malte
→ Legumes	→ Leites achocolatados, maltados, aromatizados	→ Pão
→ Leguminosas	→ Produtos pré-cozinhados congelados e ultracongelados	→ Bolos
→ Leite	→ Enlatados	→ Bolachas
→ Ovos	→ Temperos industriais	→ Massas
→ Peixe	→ Caldos de carne e peixe	→ Iogurtes com cereais
→ Carne	→ Sobremesas instantâneas	→ Farinheira e alheira
→ Marisco	→ Gelados comerciais	→ Sopas de pacote
→ Azeite e óleos	→ Chocolates	→ Panados
→ Especiarias	→ Produtos de soja	→ Delícias do mar
	→ Batatas fritas pacote	→ Pizza
	→ Refrigerantes	→ Lasanha, canelones

(Fig. 1). A Comissão do *Codex Alimentarius* recomenda um teor máximo de 20 mg de glúten por kg para os alimentos destinados a uma alimentação especial sem glúten. Das 17 farinhas de milho analisadas, 10 apresentaram teores de glúten acima dos 20 mg/kg (ppm – partes por milhão), uma delas com cerca de 600 ppm.

Dos cinco produtos analisados à base de arroz, duas farinhas de arroz apresentaram teores elevados de glúten, uma das farinhas com mais de 6000 ppm.

Foram analisados também pães que estavam a ser vendidos como pães sem glúten e que apresentavam teores elevados destas proteínas. Em relação às restantes ocorrências, foi detectado glúten em pastéis de bacalhau ultracongelados, em dois gelados e num cereal de pequeno-almoço (à base de farinha de milho), todos eles sem indicação de que pudesse ter glúten. Outro aspecto verificado foi se os produtos com informação “contém glúten”, “pode conter vestígios de trigo”, ou “pode conter vestígios de glúten” teriam glúten. Foram analisados 26 produtos com este rótulo: produtos de charcutaria, gelatinas, chocolates e caldos de carne e de peixe. Apenas quatro deles apresentaram vestígios de glúten, um deles acima dos 20 ppm.

RECOMENDAÇÕES A PRODUTORES, DISTRIBUIDORES E ENTIDADES COMPETENTES

Em sequência das análises efectuadas no INSA ao teor de glúten em alimentos e também através da avaliação da rotulagem e das dificuldades diárias relatadas pelos celíacos, verifica-se que a implementação de algumas medidas contribuiria para uma alimentação segura e diversificada para os celíacos. Uma das principais medidas passa pela formação dos industriais e dos profissionais nos postos de venda quanto à questão do glúten e da doença celíaca.

Alguns dos produtos contaminados analisados deixaram de apresentar glúten com a alteração da matéria-prima ou dos métodos de fabrico (sequências de produção, higienização, implementação de sistemas HACCP). Quanto à rotulagem, na

ausência de limites legais quanto aos teores de glúten, a informação é ainda de carácter voluntário, proliferando por precaução o recurso a expressões como “pode conter vestígios de ...”, quando em muitos casos os teores de glúten são abaixo dos 20 ppm ou sem glúten detectável.

Consequentemente, a Espanha apresentou recentemente uma proposta para alteração das directivas comunitárias quanto à rotulagem, em que sugere, entre outras medidas, a adopção do limite dos 20 ppm de glúten. A rotulagem deveria ser também mais clara em produtos com glúten, com referência destacada aos alergénios, e em alimentos sem glúten, com recurso a simbologia (Fig. 2).



Fig. 2
Símbolo internacional “sem glúten”

Nem sempre a apresentação e organização das prateleiras nas grandes superfícies é a mais correcta, principalmente na zona de alimentos destinados a alimentação especial. Muitas vezes os produtos estão misturados e facilmente se confundem.

Deveria ser averiguado pelas entidades competentes se todos os produtos que estão a ser vendidos como alimentos destinados a uma alimentação especial sem glúten foram notificados à DGS. Deveria ser também verificada a ausência de glúten em alguns produtos de uso corrente naturalmente isentos de glúten, mas que apresentem maior risco de contaminação, bem como em produtos à base de aveia.

Com a implementação destas medidas, produtos como as farinhas de milho e de arroz poderiam ser consumidos de forma segura por celíacos e muitos alimentos considerados como “perigosos” pela APC também.

[1] ALINORM 08/31/26, Codex Alimentarius Commission (2008) Report on the 29th session of the Codex Committee on Nutrition and Foods for special dietary uses. 31th Session, Geneva, Switzerland, 30 June – 5 July 2008.