

Diet ou Light: Qual a Diferença?

Rejane Maria Ghisolfi da Silva e Sandra Terezinha de Farias Furtado

É notório o crescente consumo de produtos *diet* e *light* pelas pessoas de nossa sociedade. Tal consumo tem sido realizado, na maioria das vezes, sem observação e leitura dos rótulos dos produtos. Os rótulos das embalagens encerram informações relativas à composição química e aos aspectos nutricionais, bem como citam substâncias criadas e recriadas pelos homens que necessitam ser traduzidas, decodificadas para que os consumidores possam fazer uso desses alimentos de forma adequada.

► *diet, light*, produtos alimentares ◀

Recebido em 18/02/04, aceito em 30/03/05

14

Quando se fala ou se pensa em produtos que possam ser *diet* e/ou *light*, é importante mostrar como os consumidores usualmente compreendem o tema. Investigações sobre o assunto revelam que os produtos *diet* são entendidos, prioritariamente, como alimentos que não contêm açúcar, de baixa caloria, destinados a quem faz dieta para manter o peso. Alimentos com baixo teor de gordura (*light*) estão associados ao combate ao colesterol e relacionados a questões de saúde. Há restrições aos produtos *diet* quanto ao sabor “ruim” e, provavelmente, ligadas ao preconceito de que, se consumidos em excesso, estes podem fazer mal à saúde; os *light* são, ainda, percebidos como produtos que perdem valor nutritivo (Cândido e Campos, 1996).

Além disso, a maioria das pessoas, escolarizadas ou não, têm mitos sobre os produtos *light* e *diet*, como, por exemplo, consideram que o produto *diet* não engorda, que todo produto *light* é igual, que todo *light* é *diet*.

Aqui, vale lembrar que os produtos

diet, mesmo não tendo açúcar, podem ser calóricos, e que os produtos *light* são mais indicados para quem quer emagrecer. Esses produtos podem ter diferentes ingredientes e formulações e até a redução calórica pode variar; portanto, os produtos *light* não são iguais entre si e *diet* não é sinônimo de baixa caloria. Desse modo, um alimento sem glúten, considerado *diet* por ter redução de mais de 99% em um ingrediente, pode ainda assim ter valor calórico elevado. Acrescenta-se, ainda, que diabéticos podem consumir alguns dos produtos *light*, pois tais produtos podem não conter açúcar. O ideal é que se consulte a informação nutricional no rótulo do produto para verificar as dosagens¹.

Um outro problema está na adoção dos produtos sem uma análise prévia de sua composição química, principalmente por pessoas que necessitam ou desejam perder quilos extras ou com necessidades dietoterápicas com exigências físicas, metabólicas, fisiológicas e/ou patológicas particulares. Assim, os mesmos alimentos *diet* ou *light* são muitas vezes consumidos

tanto por pessoas diabéticas, quanto pelas hipertensas, ou com nível de colesterol alto ou, ainda, por aquelas que desejam emagrecer.

Todos os produtos, tanto *diet* como *light*, são importantes aliados das pessoas obesas, hipertensas e diabéticas. Mas isto não significa que possam ser usados indiscriminadamente, em quaisquer dessas situações, pois, por exemplo, um alimento *light* não é, necessariamente, indicado para pessoas que apresentam algum tipo de doença (diabetes, colesterol elevado...). Por isso é necessário analisar os componentes existentes e suas proporções, para saber se o alimento é adequado ou não para as necessidades da pessoa.

De acordo com as interpretações acima, podemos depreender quão problemáticas se tornam as idéias usuais dos consumidores, pois os termos *light* e *diet* representam contextos totalmente diferentes. E, como a grande maioria das pessoas não está suficientemente esclarecida sobre o significado dos termos, elas sentem-se pouco seguras em utilizar tais produtos, ou os utilizam de forma inadequada devido à falta de compreensão das declarações de rotulagem. O desconhecimento e o consumo inadequa-

Todos os produtos, tanto *diet* como *light*, são importantes aliados das pessoas obesas, hipertensas e diabéticas. Mas isto não significa que possam ser usados indiscriminadamente

do dos produtos são decorrentes dos imensos vazios na compreensão dos artefatos tecnológicos, bem como dos fenômenos científicos. Esses vazios são mantidos nas escolas, quando são ignoradas abordagens situadas na perspectiva de Ciência, Tecnologia e Sociedade e quando há preocupação somente com conceituações nominativas e modelos abstratos que limitam o domínio crítico e a autonomia das pessoas.

A compreensão dos produtos e processos tecnológicos permite às pessoas apreciar, consumir corretamente e formular juízos de valor sobre argumentos relativos a questões socialmente controversas. É nessa perspectiva, então, que abordamos o tema *diet* e *light*.

O que é um alimento *diet*?

Diet é um termo usado na maioria das vezes como sinônimo de retirada de algum nutriente (açúcares, sódio, gorduras, alguns aminoácidos...), sem implicar, no entanto, na redução das calorias do alimento. Um alimento *diet* é aquele de cuja composição original foi “retirada” alguma substância e que serve às dietas especiais com restrições, por exemplo, de açúcares, de gorduras, de sódio, de aminoácidos ou de proteínas. Desse modo, os produtos sem sal são indicados para os hipertensos; os sem açúcar, para os diabéticos; os sem gordura, para os que têm excesso de colesterol; os sem o aminoácido fenilcetonúria, para os fenilcetonúricos etc. O Ministério da Saúde classifica esses alimentos como “alimentos para fins especiais”. A portaria n. 29/98, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, definiu como “alimentos para fins especiais” aqueles especialmente formulados ou processados, nos quais são introduzidas modificações no conteúdo de nutrientes, adequados à utilização em dietas diferenciadas e ou opcionais, atendendo às necessidades de pessoas em condições metabólicas

Light é qualquer alimento que apresente redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, comparado com o alimento convencional. Para que ocorra a redução de calorias, é necessário que haja a diminuição no teor de algum nutriente energético

e fisiológicas específicas. São classificados como alimentos para fins especiais: a) alimentos para dietas com restrição de nutrientes, b) alimentos para ingestão controlada de nutrientes e c) alimentos para grupos populacionais específicos.

Assim, o termo *diet* pode ser usado tanto para alimentos destinados a dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio), como também para dietas com ingestão controlada de alimentos (para controle de peso ou de açúcares).

Todavia, o que significam expressões tais como “ingestão controlada e restrição de nutrientes”? Alimentos destinados a dietas controladas são aqueles nos quais não é permitida a adição de determinado nutriente. Por exemplo, em alimentos que atendem à ingestão controlada de açúcar, não pode haver inclusão desse nutriente. Em tais alimentos, permite-se a existência do açúcar natural do alimento, como, por exemplo, a geléia *diet*, que tem a frutose como açúcar natural. Alimentos restritos em gorduras ou restritos em carboidratos podem conter no máximo 0,5 grama do nutriente por 100 gramas ou 100 mL do produto. Como a quantidade de carboidratos e gorduras permitida nos alimentos com restrição é muito pequena, é comum a definição de alimento *diet* como sendo produto isento de um nutriente específico.

No entanto, é fundamental explicitar que nem todos os alimentos *diet* apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, devem ser evitados pelas pessoas que querem emagrecer. Um exemplo clássico é o chocolate *diet*, que apresenta teor calórico próximo do chocolate normal. O chocolate *diet* é indicado para pessoas diabéticas, pois é isento (restrito) de açúcar (carboidrato). Nesse caso, o açúcar é substituído pelos

adoçantes. Porém, como essa substituição altera a consistência do alimento, acrescenta-se mais gordura na sua composição para manter a textura habitual, o que faz com que o seu valor calórico se aproxime do do chocolate normal, tornando-o não recomendável para as pessoas que desejam reduzir peso.

Assim, a retirada de um nutriente pode reduzir as calorias, mas é preciso verificar se a redução é suficiente para justificar a substituição do alimento convencional pelo *diet*.

Por outro lado, pode haver produtos *diet* que sejam *light*.

O que é um alimento *light*?

A portaria 27/98, da Secretária de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde, define que os termos “*light*” ou “*lite*” ou “leve” podem ser utilizados quando for cumprido o atributo “baixo”.

Dizemos que um alimento é *light* quando apresenta redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias, comparado com o alimento convencional. Para que ocorra a redução de calorias, é necessário que haja a diminuição no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura e proteína). A redução de um nutriente não energético, por exemplo, sódio (sal *light*), não interfere na quantidade de calorias do alimento.

Nos alimentos *light*, também devemos estar atentos à possibilidade de terem sido acrescentadas outras substâncias. Isto porque, na redução de um, pode ser necessária a adição de outro componente calórico (substâncias tais como: gordura, sódio, açúcar...) para minimizar alterações na consistência, na cor ou outras que possam ocorrer. Por exemplo, alguns queijos e requeijões *light* têm menos calorias por reduzir gorduras; entretanto, para manter a consistência, aumenta-se o sal, e este não é indicado para hipertensos (outro exemplo é o caso do chocolate citado anteriormente). Por isto, é fundamental explicitar para qual nutriente o atributo é

Diet é um termo usado na maioria das vezes como sinônimo de retirada de algum nutriente, sem implicar, no entanto, na redução das calorias do alimento

aplicável. A utilização do termo *light*, por si só, não é suficiente para a compreensão da identidade do produto.

O Quadro 1 e as Figuras 1 e 2 apresentam as diferenças entre os produtos *light* e *diet* comparados aos produtos na sua versão normal. Embora o requeijão cremoso *light* (Quadro 1) apresente 188 kcal a menos que o requeijão normal, ele possui 5,54 g a mais de carboidratos que o requeijão normal. Ele está na categoria *light* porque apresenta menos gordura, mas a quantidade de carboidratos é maior.

Já o refrigerante *light* (Figura 1) não pode ser ingerido de forma não controlada por indivíduos hipertensos, uma vez que ele contém 30 mg de sódio e o refrigerante normal é isento de sódio. A gelatina *diet* (Figura 2) não contém açúcar, mas ainda contém 4 g de carboidratos.

Considerações finais

Abordagens sobre produtos *light* e *diet* podem ser realizadas no ensino de Química inseridas numa perspectiva de ensino que priorize inter-relações entre conhecimento científico, tecnologia e sociedade. Tais aborda-

Quadro 1: Comparação entre um produto *light* e um produto normal.

Produto (100 g)	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Gorduras
Requeijão cremoso <i>light</i>	161 kcal	8,2 g	11,03 g	12,44 g
Requeijão cremoso normal	349 kcal	2,66 g	7,55 g	34,87 g

gens, realizadas nessa perspectiva, proporcionam atitudes e ferramentas intelectuais necessárias ao aluno para julgar, avaliar e decidir no campo do domínio científico e tecnológico, pessoal e social. Diante do consumismo e da pseudociência, que levam a maioria das pessoas a adquirirem e ingerirem produtos sem uma consciência crítica fundamentada, torna-se necessária a abordagem de temáticas capazes de promover uma educação para a cidadania, o que implica uma construção pedagógica e científica de natureza inclusiva, na qual as pessoas possam realmente fazer opções conscientes.

Nota

1. Sempre tenha em mente que os rótulos dos produtos podem apresentar erros de informação! Veja o artigo *De olho nos rótulos: Compreendendo a unidade caloria*, nesta mesma edição.

Rejane Maria Ghisolfi da Silva (rmgsilva@ufu.br), licenciada em Ciências/Química e mestre em Educação nas Ciências (Química) pela Unijuí, doutora em Educação pela Unimep, é docente no Instituto de Química da Universidade Federal de Uberlândia (IQ-UFU). **Sandra Terezinha de Farias Furtado** (stffurtado@ufu.br), licenciada em Química pela USP, mestre em Química Orgânica e doutora em Química Inorgânica pela Unicamp, é docente no IQ-UFU.

Referência bibliográfica

CÂNDIDO, L.M.D. e CAMPOS, A.M. *Alimentos para fins especiais: Dietéticos*. São Paulo: Livraria Varela, 1996.

Para saber mais

MARCHETTI, G. Inulina e frutani. *Industrie Alimentari*, v. 32, n. 319, p. 945-949, 1993.

COULTATE, T.P. *Manual de Química y Bioquímica de los alimentos*. Zaragoza: Editorial Acribia, 1996.

PORTARIA n. 27, de 13 de janeiro de 1998, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde.

PORTARIA n. 29, de 13 de janeiro de 1998, da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*
VALOR CALÓRICO		0 kcal	0
CARBOIDRATOS		0 g	0
AÇÚCARES		0 g	0
PROTEÍNAS		0 g	0
GORDURAS TOTAIS		0 g	0
SÓDIO		30 mg	1

* VALORES DIÁRIOS COM BASE EM DIETA DE 2500 CALORIAS.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		QUANTIDADE POR PORÇÃO	%VD*
VALOR CALÓRICO		80 kcal	3,20
CARBOIDRATOS		20 g	6
PROTEÍNAS		0 g	0
GORDURAS TOTAIS		0 g	0
SÓDIO		0 mg	0

* VALORES DIÁRIOS COM BASE EM DIETA DE 2500 CALORIAS.

Figura 1: Informações nutricionais em rótulos de refrigerante *light* (a) e normal (b).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 6 g		100g do produto pronto para consumo	
Quantidade por porção	%VD(*)	Quantidade por porção	
Valor Calórico	20 kcal	1%	20 kcal
Carboidratos	4 g	1%	4 g
Proteínas	1 g	2%	1 g
Gorduras Totais	0 g	0%	0 g
Sódio	0 mg	0%	0 mg
Vitamina C	10 mg	15%	10 mg

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 kcal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção de 16 g		100g do produto pronto para consumo	
Quantidade por porção	%VD(*)	Quantidade por porção	
Valor Calórico	60 kcal	2%	60 kcal
Carboidratos	15 g	4%	14 g
Proteínas	1 g	2%	1 g
Gorduras Totais	0 g	0%	0 g
Sódio	30 mg	1%	0 mg

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 kcal.

Figura 2: Informações nutricionais em rótulos de gelatina *light* (a) e comum (b).

Abstract: *Diet or Light: What is the Difference?* – The growing consumption of *diet* or *light* products by people of our society is notable. Such consumption is being done, in the majority of cases, without observing and reading the labels of the products. Packaging labels contain information related to the chemical composition and to nutritional aspects, as well as cite substances created or recreated by man, that needs to be translated, decodified so the consumer can make adequate use of these foods.

Keywords: diet, light, eating products