

PES214 - AVALIAÇÃO DE BEBIDAS DESPORTIVAS: UM ENFOQUE EM BEBIDAS ENERGÉTICAS E AS LEGISLAÇÕES VIGENTES

GESSICA SILVA RIBEIRO¹; ANA PAULA NORONHA CORDEIRO¹; EDILEUDA DA SILVA¹; MARIANA KAROLYNE MONTEIRO¹; ORQUÍDEA VASCONCELOS DOS SANTOS²

gessicaribeiro.nutri@gmail.com

¹Graduação, ²Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA)

Introdução: As bebidas energéticas foram lançadas no mercado em meados de 1987 e desde então, seu crescimento tem sido notório em todo mundo; [1]. A Secretaria de Vigilância do Ministério da Saúde publicou, no Diário Oficial da União de 5 de novembro de 1998, a portaria nº 868[2] regulamentando a produção e venda de bebidas energéticas, identificando-as como compostos líquidos prontos para consumo. Tais bebidas possuem em sua composição parâmetros médios de misturas carboidratos (11 g/dl), taurina (400 mg/dl), cafeína (32 mg/dl), glucoronolactona (240 mg/dl), inositol (20 mg/dl) e vitaminas do complexo B (40% a 100% das necessidades diárias). Observa-se na literatura científica uma gama de estudos relacionados à ingestão desses compostos, entretanto, pouco se referem a efeitos de consumo acima das recomendações estabelecidas e os possíveis efeitos de sua ingestão sem orientação profissional[3]. Diante do exposto o objetivo desta pesquisa é analisar aspectos relacionados diretamente a rotulagem de bebidas energéticas e seu enquadramento nas legislações vigentes. **Objetivos:** Analisar a composição de bebidas energéticas a venda no mercado e se as formulações destes produtos estão de acordo com o que rege a legislação vigente. **Métodos:** Foram avaliadas as rotulagens de 3 tipos de bebidas isotônicas (A, B e C). Todas possuíam embalagens do tipo flaconete, contendo 10 e 20 ml verificado a conformidade legislativa do seu conteúdo de acordo com a leitura dos ingredientes presentes no rótulo comparando-os com pesquisas de material selecionado para análise extraído de fontes disponibilizadas nas bases de dados de Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e no Centro Latino Americano e do Caribe de informação em Ciências da Saúde (BIREME), no colégio americano de ciências do esporte e da sociedade Brasileira de medicina do esporte. Essa literatura foi selecionada de acordo com o tema proposto e incluído pesquisas recentes que abordassem a temática da legislação e os aspectos voltados a fisiologia dos metabolismo; assim como os possíveis efeitos maléficos a saúde. **Resultados e Discussão:** Os materiais analisados apresentaram na embalagem (exceto a bebida B) aviso de restrição de consumo para crianças e adolescentes, idosos, grávidas e lactantes e associação com álcool. Estes produtos põem em risco à saúde desses consumidores quando não os averte quanto a presença de determinados compostos em sua constituição. O composto líquido pronto para consumo deve atender às normas de rotulagem geral e nutricional dispostas nos respectivos Regulamentos Técnicos (RDC nº 259). Quando qualquer informação nutricional complementar for utilizada, deve estar de acordo com o Regulamento de Informação Nutricional Complementar (RDC nº360). Alegações tais como "energético, estimulante, potencializador, melhora de desempenho", devem ser utilizadas com cautela de acordo com legislação, pois é proibido a indução de consumo com alegações não comprovadas, e observadas em ações de marketing. O mesmo deve indicar obrigatoriamente, a seguinte advertência em destaque e negrito "Idosos e portadores de enfermidades: consultar o médico antes de consumir este produto". Por vezes não trazendo a participação da prescrição do

profissional nutricionista. As bebidas apresentavam também no rótulo ingredientes como glicose, guaraná, acidulante ácido cítrico, corante caramelo, aroma natural de baunilha, taurina, inositol, vitamina C, glucoronolactona, cafeína e conservante benzoato de sódio. Esses ingredientes segundo a Resolução da Diretoria Colegiada nº 273/2005 podem fazer parte da composição (inositol e/ou glucoronolactona, e/ou taurina, e/ou cafeína; vitaminas, minerais e outros ingredientes), desde que não prejudiquem a caracterização dos produtos[4]. No entanto a taurina, um betaminoácido sulfurado, possui limites estabelecidos pela RDC nº273/2005, para compostos líquidos, em 400 mg/100ml alguns limites desses valores podem estar acima, tal como para a cafeína (350 mg/L)[4]. É indispensável que cada formulação para este tipo de produto seja analisada caso a caso. A empresa responsável pelo produto que apresente limites diferentes dos estipulados ou outros ingredientes não previstos no Regulamento Técnico deve apresentar documentação científica, que comprove a sua segurança e ausência de risco à saúde, que será avaliada pelo órgão competente do Ministério da Saúde.

Conclusão: Esses resultados estão de acordo com outros estudos no mesmo âmbito. O que fortalece a teoria do uso indiscriminado e a não preocupação por parte de quem utiliza essa bebida. Diante dos resultados encontrados, a necessidade de maior atenção a liberação de produtos que deixam dúvidas quanto a seus compostos, que dificultem a interpretação pelos consumidores de sua rotulagem e ainda induzam seu consumo com afirmações de ganhos de performance, com fatos em que não há comprovação científica pondo em risco a saúde dos consumidores deste tipo de produto. Além disso, o uso indiscriminado das bebidas energéticas principalmente por grupos como idosos, diabéticos, grávidas e adolescentes, que desconhecem a presença de certos nutrientes que podem causar problemas e não os benefícios almejados pelos praticantes e até mesmo atletas que fazem uso destas. As bebidas analisadas no quesito ingredientes, à luz da legislação e da literatura científica, embora aprovadas, devem ter restrições mais claras sobre a quem se destinam e a quem recorrer para orientação, como os nutricionistas e não somente os médicos, já que essa classe de bebidas não se enquadra no perfil de medicamentos. Assim, a ingestão indiscriminada, mesmo dos praticantes de exercícios ou dos atletas deve ser desencorajada, tendo em vista que este consumo indevido pode acarretar em consequências indesejadas por parte dos que fazem uso constante destas bebidas. Mediante o exposto é necessário uma fiscalização sobre esse tema.

Referências Bibliográficas:

- Finnegan D. The health effects of stimulant drinks. Nutrition Bulletin, v. 28, p.147-55, 2003.
- BRASIL. Portaria nº 868, de 3 de nov. de 1998 da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 05 nov. 1998.
- Agnol TD, Souza PFA. Efeitos fisiológicos agudos de taurina contida em uma bebida energética em indivíduos fisicamente ativos. Rev BRAS Med Esporte vol. 15 nº2 Niterói Mar. / Apr. 2009.
- BRASIL. Resolução RDC nº 273, de 22 de set. de 2005 da Secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 22 set. 2005. Seção 1, nº184, p. 375-6.