

**ANÁLISE DE ROTULAGENS DE MARCAS DE SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA
DO SORO DO LEITE EM PÓ (*Whey Protein*) SEGUNDO A RDC N° 18, 27 DE ABRIL
DE 2010**

Euclides David; Hugo Costa; Isabela Limaverde
Centro Universitário Fametro - Unifametro

euclidesdavi2016@gmail.com; hugoleonardo70@gmail.com; isabela.gomes@professor.unifametro.edu.br.

Título da Sessão Temática: Diversidades tecnológicas e Seus Impactos Sustentáveis
Evento: 15ª edição da Conexão Unifametro 2019

RESUMO

A indústria de suplementos alimentares cresceu nos últimos anos, principalmente a venda de suplementos a base de proteínas em pó e estas são bastante utilizadas por praticantes de musculação, interessados pelo ganho de massa muscular. Com o intuito de prevenir a utilização indiscriminada do consumo de suplementos proteicos por praticantes de atividade física, o presente estudo objetivou avaliar os rótulos de proteína do soro do leite “*whey protein*” comercializados em lojas de Fortaleza – CE, segundo os padrões RDC n° 18, 27 de abril de 2010. Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e descritivo, onde realizou-se uma análise de diferentes marcas de suplementos proteicos do soro do leite. As amostras foram selecionadas conforme indicação de suplementos proteicos, sendo analisadas de acordo com disponibilidade das lojas, do município de Fortaleza – CE. Foram avaliadas 20 marcas, destas, apenas 80% estavam conforme a legislação, enquanto 20% estavam em desacordo. Com relação às não conformidades, destacou-se a ausência de informações, 10% estavam em desacordo. Quanto à adição de fibras, 75 % estavam em desacordo com a legislação. Com isso, destaca-se, a necessidade de fiscalização contínua e eficaz dos rótulos de suplementos destinados a atletas e praticantes de atividade física, com garantia que os consumidores tenham acesso a informações fidedignas sobre o produto. Conclui-se que grande parte dos rótulos de suplementos proteicos para atletas apresentavam algum tipo de inadequação de acordo com o objetivo proposto.

Palavras-chave: rotulagem, soro do leite, suplementos.

INTRODUÇÃO

Suplementos alimentares servem para complementar a dieta de uma pessoa que tenha hábitos alimentares saudáveis ou para aumentar a performance de atletas de alto rendimento, e, em alguns casos, a ingestão de suplementos pode ser necessária, quando a alimentação é insuficiente (BRASIL,1998). Assim, como os alimentos de uma forma geral, existe uma legislação específica para a rotulagem dos suplementos.

A rotulagem se define como toda inscrição, legenda, imagem ou toda matéria descritiva ou gráfica, escrita, impressa, estampada, gravada em relevo, colada sobre a embalagem do alimentares (BRASIL, 2002). Rótulos são canais de comunicação entre fabricante e consumidor, considerados um meio de assegurar o acesso a toda informação sobre seu produto alimentício, pois quando são bem compreendidos permitem que as escolhas alimentares sejam feitas de forma mais sensata, com segurança. Para que a rotulagem exerça o seu papel, as informações disponibilizadas devem ser legíveis, verdadeiras e de fácil acesso a todos as classes sociais.

Segundo a sociedade brasileira de medicina esportiva (SBME, 2003), a venda de suplementos alimentares aumentou rapidamente, principalmente, suplementos protéicos, utilizados por praticantes de exercícios físicos de alta intensidade, com foco na hipertrofia muscular. Em consequência disso, tornou-se algo necessário a regulamentação para comercialização desses produtos, visando diferenciar as informações fisiológicas e nutricionais. No que envolve o controle sanitário, visando a proteção a saúde do consumidor, preservando identidade, rotulagem e as características mínimas de qualidade que os suplementos alimentares deverão obedecer, a agência de vigilância sanitária (ANVISA) estabeleceu exigências por meio da resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, que devem ser cumpridas pelos fabricantes desses suplementos alimentares (BRASIL,2010).

No rótulo de um produto denominado proteína do soro do leite (*whey protein*) devem constar as principais informações sobre o produto, como prazo de validade, lista de ingredientes, informação nutricional, dentre outras, de forma clara e sucinta.

Esse regulamento tem por objetivo estabelecer a classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para atletas. Entretanto, alguns produtos não obedecem à regulamentação presente na legislação sanitária vigente, e isso se

torna uma falha, já que as informações presentes nos rótulos desses produtos contribuem para a orientação do consumidor sobre escolhas alimentares adequadas.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi avaliar, segundo parâmetros regulamentares da resolução nº 18, de 27 de abril de 2010, os rótulos de suplementos proteicos para atletas, comercializados em uma loja de suplementos no município de Fortaleza, Ceará.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma análise de caráter observacional com abordagem descritiva e quantitativa, no qual foram analisados os rótulos de suplementos proteicos, do tipo *Whey Protein*. A coleta foi realizada no mês de outubro de 2018, nas lojas de suplementos localizados na cidade de Fortaleza – Ceará. As marcas analisadas não foram identificadas, a fim de preservar sua identidade, sendo nomeados de A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S e T.

Foram obtidos 20 tipos de *Whey Protein*, disponíveis nas lojas. Os critérios de inclusão foram que os suplementos proteicos possuíssem a designação de *Whey Protein* e todos na forma de pó para diluição, para as marcas coletadas.

Os suplementos proteicos selecionados foram analisados no estabelecimento, e comparados com a Resolução RDC nº 18, 27 de abril de 2010 com base no capítulo 3 e 5, onde expõe alguns requisitos que devem ser seguidos. Após o processo de coleta de dados, foi realizada uma avaliação dos rótulos, através de um questionário elaborado com os artigos desta RDC que relata o objetivo de estabelecer a classificação, a designação, os requisitos de composição e de rotulagem dos alimentos para atletas, de acordo com os itens abaixo:

Artigo 8º: “os suplementos proteicos para atletas devem atender aos seguintes requisitos:

I - O produto pronto para consumo deve conter, no mínimo, 10 g de proteína na porção;

II - O produto pronto para consumo deve conter, no mínimo, 50% do valor energético total proveniente das proteínas;

III - Este produto pode ser adicionado de vitaminas e minerais, conforme Regulamento Técnico específico sobre adição de nutrientes essenciais;

IV - Este produto não pode ser adicionado de fibras alimentares e de não nutrientes.”

No capítulo V, fala sobre rotulagem, segundo o Art. 20: “o tamanho da fonte utilizada para designação do produto deve ser no mínimo 1/3 do tamanho da fonte utilizada na marca.”

Segundo o Art. 21:” nos rótulos de todos os produtos previstos neste regulamento deve constar a seguinte frase em destaque e negrito: "Este produto não substitui uma alimentação equilibrada e seu consumo deve ser orientado por nutricionista ou médico".”

Art. 26: “Na rotulagem dos produtos comercializados em conjunto conforme previsto no art. 15 devem constar:

I - A designação de cada produto, conforme as classificações individuais previstas no art. 4º, de acordo com os produtos que os compõem;

II - A lista de ingredientes de cada produto;

III - O número de registro de cada produto;

IV - O prazo de validade correspondente ao do produto com menor prazo;

V - A informação nutricional de cada produto.”

Art. 27: “Nos rótulos dos produtos não podem constar:

I - Imagens e ou expressões que induzam o consumidor a engano quanto a propriedades e ou efeitos que não possuam ou não possam ser demonstrados referentes a perda de peso, ganho ou definição de massa muscular e similares;

II - Imagens e ou expressões que façam referências a hormônios e outras substâncias farmacológicas e ou do metabolismo;

III -As expressões: "anabolizantes", "hipertrofia muscular", "massa muscular", "queima de gorduras", "fat burners", "aumento da capacidade sexual", "anticatabólico", "anabólico", equivalentes ou similares.”

Os suplementos foram avaliados segundo todos esses pontos da RDC com o intuito de se observar as conformidades e não conformidades. A partir das informações dos rótulos, foram realizadas tabelas demonstrativas no Word 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, foram avaliados 20 suplementos proteicos para atletas, de diferentes fabricantes. A análise levou em consideração a RDC nº 18/2010, segundo o artigo 8º, 20º, 21º, 26º, 27º, já citados anteriormente.

A tabela 1 demonstra a análise feita de acordo com o item I do Art.º 8. É possível observar que todos os suplementos apresentaram no mínimo 10g de proteína na porção, e para

o item IV, referente à presença de fibras na composição, 75% dos suplementos não apresentaram conformidade segundo a resolução, fazendo com que o corpo demorasse a absorver o *Whey Protein*, por causa da quantidade de fibras.

Tabela 1 - Resultados analisados de acordo com o Art. 8 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Confor midades	Não conformidades
<i>Proteínas na porção</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>50% do valor energético total</i>	20 marcas	-	100%	-
<i>Fibras no suplemento</i>	5 marcas	15 marcas	25%	75%

FONTE: BRASIL, 2018.

Já para o Art.º 27 da RDC, com relação aos itens I e II que demonstram a conformidade em relação a imagens ou expressões apelativas ou referências a substâncias proibidas, 18 suplementos apresentaram conformidades (90%) e apenas 2 suplementos não conformes (10%), como demonstrado abaixo na Tabela 4. Já o item III, que expõe algumas expressões proibidas, 4 suplementos avaliados apresentavam não conformidades (20%), e 16 apresentaram conformidades (80%).

Tabela 4 - Resultados analisados de acordo com o Art. 27 da RDC 18, 27/2010

	Conformidades	Não conformidades	Confor midades	Não conformidades
<i>Imagens e ou expressões referentes a perda de peso, ganho de massa muscular.</i>	18 marcas	2 marcas	90%	10%
<i>Imagens e ou expressões referentes hormônios e outras substâncias.</i>	18 marcas	2 marcas	90%	10%
<i>As expressões: anabolizantes, hipertrofia muscular.</i>	16 marcas	4 marcas	80%	20%

FONTE: BRASIL, 2018.

Suplementos alimentares são indicados apenas em situações em que não é possível a obtenção de um ou mais nutrientes ou para aumento de performance de atletas, necessários para manutenção da saúde e o bom funcionamento do organismo, pela ingestão de alimentos a partir da dieta (BRASIL, 2006). Observa-se que muitas vezes os praticantes de academia não necessitam da suplementação, já que a sua necessidade pode ser alcançada por meio de uma

alimentação saudável. Porém, a forte influência da mídia, e sua praticidade, aliados a novos produtos e a comercialização indiscriminada estimulam cada vez mais o consumo (CARVALHO; HIRSCHBRUCH, 2003; SBME, 2003).

Um estudo feito sobre suplementos nutricionais e a relação de influência dos rótulos na decisão de compra dos produtos, mostra que mais de 70% dos entrevistados que adquiriram suplementos foram altamente influenciados pelas informações do rótulo na embalagem, além disso, cerca de 50% dos participantes classificaram a qualidade da informação nutricional do suplemento no rótulo como importante e 40% negaram ser influenciados pela lista de ingredientes presente no rótulo (GABRIELS E LAMBERT, 2013).

A não conformidade e descumprimento da RDC nº 18, de 27 de abril de 2010 (BRASIL, 2010) presentes nas informações contidas nos rótulos constituem uma forma de infração sanitária, na lei nº 6.437, de 20 de agosto de 1977. Além disso, essas inadequações infringem os direitos do Código de Defesa do consumidor, lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990. Segundo o Código de Defesa do Consumidor, art. 56 da lei nº 8.078 (11 de setembro de 1990), as infrações das cláusulas determinam penalidades como apreensão do produto, cassação do registro do produto, multa, inutilização do produto, suspensão do fornecimento do produto, entre outros (BRASIL, 1998).

Acredita-se que essas inconformidades estão relacionadas a falta de fiscalização eficientes dos suplementos e não a falta de leis prescritas (LOMBARDI, 2006). Os estudos voltados à rotulagem de alimentos, dentre eles os suplementos nutricionais, devem ser incentivados, uma vez que fornecerão auxílios para adequação ou melhoria para a legislação vigente, favorecendo, assim, a utilização desses produtos de maneira adequada e consciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Grande parte dos rótulos de suplementos proteicos para atletas apresentou algum tipo de inadequação por não obedecerem ao que é preconizado pela resolução nº18/2010; destacando-se imagens relacionados a expressões referentes a perda de peso, ganho de massa muscular, expressões relacionadas a anabolizantes e a presença de fibras na maioria dos rótulos analisados. Com isso, é necessária uma fiscalização contínua e eficaz dos rótulos de suplementos proteicos destinados a atletas, a fim de que seus consumidores tenham informações fidedignas sobre os produtos e também sobre o uso desses suplementos alimentares por profissionais qualificados, evitando o consumo de forma indiscriminada.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aprova o regulamento técnico para suplementos vitamínicos e ou de minerais. Diário Oficial da União, RDC Num 32 de 13 de janeiro de 1998. Brasília. 1998.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Aprova a rotulagem nutricional de alimentos embalados. Resolução RDC nº 163, de 17 de agosto de 2006. Brasília. 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Diretoria Colegiada. Aprova o regulamento técnico sobre alimentos para atletas. Resolução RDC nº 18, de 27 de abril de 2010. Brasília. 2010.

GABRIELS, G.; LAMBERT, M. Nutritional supplement products: does the label information influence purchasing decisions for the physically active? **Nutrition Journal**. Vol.12. Num. 133. 2013.

HIRSCHBRUCH, M. D.; FISBERG, M.; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.14, n. 6, p. 539-543, 2008.

LOMBARDI, A.N. Publicidade enganosa em rótulos de alimentos destinados a praticantes de atividade físicas. TCC de Especialista em Qualidade dos Alimentos. Universidade de Brasília. Brasília-DF. 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE - SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação da ação ergogênica e potenciais riscos a saúde. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, v. 9, n. 1, p. 43-55, 2003.